**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области**

**МО Пелым**

**МКОУ СОШ № 1**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №16 от «26» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №1 п. Пелым

_____ Смирнова Т.А.

Приказ № 66 от «26» июня 2026 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» 5-7 классы

п.Пелым 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Секция «Легкая атлетика» имеет важное значение в онтогенезе детей среднего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью дополнительного образования в основной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация дополнительного образования «Легкая атлетика» заключается в формировании у школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение дополнительного образования раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по внеурочной деятельности для среднего общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания дополнительно образования «Легкая атлетика».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и

мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей внеурочной деятельности и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО. Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Легкая атлетика», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в основной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения внеурочной деятельности учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Внеучебная деятельность «Легкая атлетика» в учебном плане** в 5- 7 классах отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться вразнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физическойкультуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли своиотражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российскогообщества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей,учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новыхметодик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившеесяпредназначение дисциплины «Легкая атлетика» в качестве средства подготовки учащихся кпредстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных иадаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой среднегообщего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнениюнормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплексаГТО».

## ЦЕЛИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Общей целью внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физическойкультуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-7 классов данная цельконкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников вбережном отношении к своему здоровью, целостном развитии

физических, психических инравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организациииздорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физическихкачеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основойукрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существеннымдостижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений ворганизации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной деятельностью, возможностью познания своих физических способностей иих целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализациишкольников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российскогоолимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современномуразвитию. В число практических результатов данного направления входит формированиеположительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителямифизической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства вразвитии их физической, психической и социальной природ

**МЕСТО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5-7 классах отводится 1час в неделю, суммарно 34 часа для внеурочной деятельности в секции «Легкой атлетики», в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты,зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общегообразования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатамосвоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание иформы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организацияспортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физическойкультурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания иправил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь сумственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основныхиндивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показательфизического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовойдеятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физическихупражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и вдомашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение

травматизма.
Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельныхзанятий физической культуры и спортом.
Составление дневника физической культуры.
**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль изначение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современногочеловека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастикив процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.
Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формированиетелосложения с использованием внешних отягощений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*«Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения свысокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки вдлину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча надальность с трёх шагов разбега.
*«Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных системфизической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РоссийскойФедерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважатьтрадиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия приорганизации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятийфизической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правилатехники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения ителосложения, самовыражению в избранном виде спорта;готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основенаучных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности сучётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в егоукреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубноговлияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятияпо регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма послезначительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом,проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий,

выборуспортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов,противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнениичебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой,планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов ипотребностей;формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания испортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практическойдеятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современныхОлимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийскогодвижения, приводить примеры её гуманистической направленности;анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительныхкачеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевоепредназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техникибезопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениямипоказателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлятьпричины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений попрофилактике и коррекции выявляемых нарушений;устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств,состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физическогоупражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятийфизической культурой и спортом;устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытыхплощадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцахтехники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятийфизической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил ирегулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементыдвижений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решениязадач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другимиучащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы ихустранения;изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения,рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления,выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разнойфункциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма,развитие его резервных возможностей с

помощью процедур контроля и функциональных проб;составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельноразучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться науказания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций , признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуютпри совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроковсвоей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятийфизической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера ипризнаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения занимающийся научится:выполнять требования безопасности на занятиях «легкой атлетики», на самостоятельных занятияхфизическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать ихвыполнение в режиме дня;составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физическогоразвития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведениясамостоятельных занятий;осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексыупражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости,координации и формирование телосложения.Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётоминдивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
|---|---|---|---|
| 1. | Правила поведения на тренировке. Спортивная форма для занятий на улице. | 1 | |
| 2. | Развитие выносливости. | 1 | |
| 3. | Кросс. Спортивная игра. | 1 | |
| 4. | Круговая тренировка. | 1 | |
| 5. | Бег на средние дистанции. | 1 | |
| 6. | Челночный бег. | 1 | |
| 7. | Развитие быстроты. | 1 | |
| 8. | Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| 9. | Барьерный бег. | 1 | |
| 10. | Прыжки в длину с разбега. | 1 | |
| 11. | Тройной прыжок. | 1 | |
| 12. | Игровая тренировка. | 1 | |
| 13. | Развитие силы. | 1 | |
| 14. | Броски набивных мячей в парах. | 1 | |
| 15. | Игровая тренировка. | 1 | |
| 16. | Метание теннисного мяча. | 1 | |
| 17. | Развитие ловкости и гибкости. | 1 | |
| 18. | Челночный бег. | 1 | |
| 19. | Развитие выносливости. | 1 | |
| 20. | Прыжковая работа. | 1 | |
| 21. | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | |
| 22. | Скоростная работа. | 1 | |
| 23. | Развитие быстроты. | 1 | |
| 24. | Игровая тренировка. | 1 | |
| 25. | Низкий старт. | 1 | |
| 26. | Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| 27. | Передача эстафетной палочки. | 1 | |
| 28. | Подвижные игры. | 1 | |
| 29. | Тройной прыжок. | 1 | |
| 30. | Развитие выносливости. | 1 | |
| 31. | Кросс. Подвижные игры. | 1 | |
| 32. | Метание теннисного мяча. | 1 | |
| 33. | Барьерный бег. | 1 | |
| 34. | Игровая тренировка. | 1 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675551

Владелец Эрленбах Анна Петровна

Действителен С 18.10.2026 по 18.10.2027