МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 143

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Легкая атлетика»

основное общее образование

Является частью ООП ООО МБОУ СОШ № 143
Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.2026г
Утверждено приказом директора школы № 214-ОДУ от 28.08.2026г
Составитель: Губайдуллин В.Р., учитель физической культуры

Новосибирск

Рабочая программа модуля «Лёгкая атлетика» (5–9 классы), 1 час в неделю, занятия в спортивном зале (34 часа)

Пояснительная записка
Программа адаптирована под условия спортивного зала: исключены длинные дистанции и полноценные разбеги, вместо этого сделан упор на подводящие и имитационные упражнения, круговую тренировку, эстафеты и игровые формы. Модуль встраивается в учебный процесс как часть раздела «Виды спорта» в рамках предмета «Физическая культура».
Цель: освоение базовых легкоатлетических движений и развитие физических качеств в условиях ограниченного пространства.
Задачи:

- сформировать технику элементов бега, прыжков и метаний через имитации и подводящие упражнения;
- развить скоростно-силовые способности, координацию, ловкость и общую выносливость;
- обучить правилам безопасности в зале и самоконтролю;
- подготовить учащихся к выполнению контрольных нормативов.

Планируемые результаты по годам обучения
5–6 классы:

- выполнять высокий старт и бег с ускорением на отрезках до 20–30 м;
- прыгать в длину с места, выполнять многоскоки и прыжки на маты;
- метать малый мяч/медбол в мишень и на заданное расстояние;
- участвовать в эстафетах и подвижных играх в зале.

7–8 классы:

- имитировать низкий старт и стартовый разгон, выполнять бег 30–40 м с контролем техники;
- выполнять прыжки в длину с короткого разбега (3–5 шагов), прыжки в высоту через резинку/низкую планку;
- совершенствовать метание с согласованием движений рук и ног;
- фиксировать и анализировать свои результаты.

9 класс:

- демонстрировать устойчивую технику всех элементов в зале на коротких отрезках;
- самостоятельно подбирать подводящие упражнения для исправления ошибок;
- проводить судейство простых эстафет и тестов в зале (фиксация времени, измерение прыжков рулеткой)

Методическое и материально-техническое обеспечение (зал)

Инвентарь:

- секундомер;
- рулетка;
- малые мячи/медболы разных весов;
- скакалки;
- конусы/маркеры для разметки коридоров;
- гимнастические маты (обязательно для прыжков и безопасности);
- мишени/щиты для метаний;
- мел для разметки.

Организация пространства:

- коридоры для бега размечаются конусами;
- зоны приземления — только на матах;
- зона метаний — в сторону глухой стены или щита, строго по команде педагога;
- при большом количестве учащихся — поточная или круговая организация.

Техника безопасности (специфика зала)

- обязательная разминка, включая СБУ в медленном темпе;
- разметка коридоров и зон приземления;
- запрет на метания без команды, в сторону людей и вне разрешённой зоны;
- контроль дистанции между занимающимися при беге и прыжках;
- использование матов для всех прыжковых упражнений;
- учёт состояния покрытия (скользкий пол — исключить резкие повороты и ускорения);
- контроль самочувствия и ЧСС, особенно при выполнении серийных упражнений.

Использование шведских стенок и турников

Шведская стенка:

- висы и смешанные висы — развитие силы хвата и плечевого пояса;
- поднимание коленей в висе — укрепление мышц кора;
- перехваты по рейкам — координация и ловкость;
- «уголок» в висе — статическая сила (7–9 классы);
- отведение ног в висе — имитация маха в прыжках.

Турник:

- подтягивания — развитие силы рук и спины (база для метаний);
- вис на время — статическая выносливость;
- негативные подтягивания (для 5–6 классов, кому не даётся полное подтягивание).

.

Тематическое планирование (34 часа)

№	Тема	Часы	Содержание и адаптация под зал
1	Вводное занятие. ТБ в зале.	1	ТБ при беге, прыжках и метаниях в зале;

№	Тема	Часы	Содержание и адаптация под зал
	Разминка		разминка в движении и на месте; ОРУ + СБУ в ограниченном пространстве.
2	Специальные беговые упражнения (СБУ) в зале	1	Приставные шаги, подскоки, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени; контроль дистанции и интервалов между учениками.
3	Высокий старт и бег с ускорением (до 20–30 м)	1	Отработка команд, постановка корпуса, работа рук; бег по коридору из конусов.
4	Имитация низкого старта и стартового разгона	1	Положения «На старт!», «Внимание!», имитация выбегания без полного разгона; акцент на отталкивание.
5	Бег на короткие отрезки (30–40 м), финиширование	1	Бег с контролем техники и темпа; фиксация времени секундомером; чередование ускорения и бега трусцой.
6	Челночный бег 3×10 м или 4×9 м	1	Техника поворотов, ускорение и торможение; разметка коридора мелом/конусами.
7	Повторный бег на коротких отрезках	1	Серии 4–5×20–30 м с отдыхом; контроль ЧСС, самоконтроль самочувствия.
8	Прыжок в длину с места	1	Толчок двумя ногами, маховые движения, приземление на маты; измерение результата рулеткой.
9	Многоскоки и прыжки в длину с короткого разбега	1	Многоскоки на одной/двух ногах; прыжок с 3–5 шагов разбега; контроль зоны приземления на матах.
10	Прыжки в высоту (через резинку/низкую планку)	1	Подход, отталкивание, переход через препятствие; приземление на маты; техника «перешагивание» в упрощённом варианте.
11	Метание малого мяча/медбола в цель	1	Держание снаряда, отведение руки, финальное усилие; метание в мишень на стене/в щит; дистанция подбирается по возрасту.
12	Метание на дальность (в коридоре из конусов)	1	Согласование движений рук и ног, финальное усилие; контроль направления броска; использование облегчённых снарядов для младших классов.
13	Эстафеты в зале (с предметами/без палочки)	1	Зона передачи, техника приёма; эстафеты с бегом, прыжками, переноской предметов; командное взаимодействие.
14	Круговая тренировка (ОФП + легкоатлетические элементы)	1	Станции: прыжки на скакалке, отжимания, пресс, СБУ, метание в мишень, прыжки на маты. Дозировка по классам.
15	Развитие выносливости в зале	1	Равномерный бег 8–12 мин (смена темпа), чередование бега и ходьбы; контроль пульса и дыхания.
16	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	Игры на скорость, реакцию, координацию; правила и судейство упрощены под зал.
17	Спортивная ходьба и координационные упражнения	1	Постановка стопы, работа рук, осанка; ходьба по линии, упражнения на равновесие.

№	Тема	Часы	Содержание и адаптация под зал
18	СБУ-комплекс и подводящие упражнения	1	Повторение и усложнение СБУ; имитации техники бега, прыжков, метаний.
19	Контрольные испытания (тесты)	1	Фиксация результатов по адаптированным нормативам.
20–34	Повторение, совершенствование, игровые и соревновательные формы	15	Закрепление техники, мини-соревнования в зале, судейская практика (для 7–9 классов), индивидуальные задания.

Адаптированные контрольные нормативы (зал, примерные)

Вид испытания	5–6 класс	7–8 класс	9 класс
Бег 30 м (с)	6,0–6,4	5,5–5,8	5,1–5,4
Прыжок в длину с места (см)	155–175	180–200	205–225
Челночный бег 3×10 м (с)	9,7–10,2	8,9–9,4	8,3–8,7
Метание малого мяча в мишень (попадания из 5)	2–3	3–4	4–5
Выносливость: бег в зале (мин)	8–9 мин (равномерный)	10–11 мин (с контролем темпа)	12–14 мин (распределение усилий)