МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Бобровская-II СШ

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО
естественно-научного
цикла

Боровикова Л.В.
Протокол №1 от «26»
августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора МКОУ
Бобровской -2 СШ

Фетисова Е.А.
Приказ №157 от «28»
августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса (модуля) части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

для обучающихся 5 класса

х. Бобровский 2-й 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа курса (модуля) «Легкая атлетика» для 5 класса разработана для включения в часть учебного плана основного общего образования, формируемую участниками образовательных отношений (ЧФУ). Программа конкретизируется образовательной организацией с учетом ее основной образовательной программы, материально-технических и климатических условий, состояния здоровья обучающихся и результатов учета мнения участников образовательных отношений.

Рабочая программа разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для глухих обучающихся, адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Рабочая программа (далее – Программа) курса (модуля) «Легкая атлетика» для 5 класса адресована обучающимся с нарушениями слуха, получающим основное общее образование (по варианту 2.2.2 ФАОП). Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), а также программы воспитания – с учётом планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Программа не заменяет федеральную рабочую программу обязательного учебного предмета «Физическая культура», а расширяет и углубляет содержание вариативного модуля «Легкая атлетика». Ее реализация не должна приводить к превышению максимально допустимой недельной и дневной образовательной нагрузки.

Допуск к занятиям, распределение по медицинским группам и индивидуализация нагрузки осуществляются на основании медицинских заключений и локальных актов школы. Для обучающихся с ограничениями предусматриваются безопасные альтернативные задания: анализ техники, судейство, дозированная ходьба и бег, упражнения низкой интенсивности, ведение самонаблюдений. Результаты выполнения возрастных нормативов и комплекса ГТО используются диагностически и не являются единственным основанием текущей или итоговой отметки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс построен по принципам постепенности, возрастной адекватности, вариативности и ориентации на индивидуальный прогресс. В каждом классе содержание объединяет беговые, прыжковые и метательные упражнения, развитие физических качеств, основы самоконтроля, безопасного поведения, организации и судейства учебных соревнований.

Основные формы работы: практическое занятие, учебная тренировка, круговая тренировка, эстафета, работа в парах и малых группах, практическая диагностика, учебное соревнование, рефлексия. При неблагоприятной погоде или отсутствии безопасной площадки содержание заменяется равноценными упражнениями в спортивном зале без нарушения планируемых результатов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель курса — развитие физической культуры личности обучающегося средствами легкой атлетики, укрепление здоровья и формирование способности безопасно и осознанно использовать двигательные действия в учебной и самостоятельной деятельности.

- освоить и совершенствовать технику бега, прыжков, метаний и эстафетных действий;
- развивать быстроту, выносливость, координацию и скоростно-силовые способности с учетом индивидуальных возможностей;
- формировать навыки разминки, заминки, самоконтроля, дозирования нагрузки и профилактики травматизма;
- развивать сотрудничество, честную игру, судейские и организационные навыки;
- формировать умение оценивать не только абсолютный результат, но и качество техники и личную динамику.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса отводится 170 часов: по 34 часа в каждом из 5–9 классов (1 час в неделю при 34 учебных неделях). Образовательная организация вправе скорректировать объем по классам в пределах ЧФУ с соответствующей корректировкой тематического и поурочного планирования и без превышения санитарных нормативов нагрузки.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценивание является критериальным и учитывает: безопасность действий; понимание техники; качество выполнения с учетом медицинской группы; индивидуальную динамику; самоконтроль; сотрудничество и способность анализировать ошибки. Формы контроля: наблюдение, практическая работа, самооценка и взаимооценка, диагностическое упражнение, защита плана занятия, учебное соревнование. Диагностические показатели не сравниваются механически между обучающимися.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 КЛАСС

Безопасность и самоконтроль. Высокий старт, бег 30–60 м, равномерный бег и чередование бега с ходьбой. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места и с короткого разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места и с трех шагов. Разминка, эстафеты, индивидуальный прогресс.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность соблюдать правила безопасного поведения и ответственно относиться к здоровью;
- ценностное отношение к физическому совершенствованию, труду и личному прогрессу;
- уважение к партнерам и соперникам, неприятие нечестного поведения и дискриминации;
- способность принимать индивидуальные различия и выбирать посильную нагрузку;
- интерес к регулярной двигательной активности и самосовершенствованию.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- выявлять элементы техники, сравнивать выполнение с критериями, устанавливать причины ошибок и способы коррекции;
- планировать разминку, фрагмент занятия и последовательность освоения двигательного действия;
- использовать показатели самочувствия и ЧСС для оценки нагрузки и восстановления;
- работать индивидуально и в группе, распределять роли, давать корректную обратную связь;

- использовать разрешенные электронные ресурсы для поиска и анализа учебной информации с соблюдением цифровой безопасности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

Обучающийся соблюдает безопасность; выполняет высокий старт, бег 30–60 м, равномерный бег в доступном темпе; демонстрирует базовую технику прыжка в длину, высоту и метания малого мяча; проводит простую разминку под руководством учителя.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
1	Безопасность, самоконтроль и диагностика	2	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2	Бег на короткие дистанции и эстафеты	10	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3	Бег на выносливость	6	0	0	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4	Прыжковые упражнения	7	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

№	Раздел / тема	Всего	Контрольные	Практические	Электронные ресурсы
5	Метания	5	0	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
6	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	4	0	2	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль самочувствия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
2	Строевые и общеразвивающие упражнения легкоатлета. Исходная диагностика двигательной подготовленности	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
3	Высокий старт: исходные положения и стартовые команды	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
4	Стартовый разгон и бег по дистанции 30 м	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
5	Бег с максимальной скоростью 40 м. Работа рук и постановка стопы	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
6	Бег 60 м с высокого старта: техника, индивидуальный темп	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
7	Подвижные игры и эстафеты с ускорениями	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
8	Практическая работа: техника высокого старта и бега 30–60 м	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
9	Равномерный бег: выбор безопасного темпа	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
10	Равномерный бег 6–8 минут. Контроль ЧСС и самочувствия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
11	Чередование бега и ходьбы. Развитие общей выносливости	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
12	Бег по пересеченной местности с соблюдением дистанции	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
13	Эстафетный бег: передача эстафетной палочки на месте	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
14	Эстафетный бег: передача палочки в движении	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
15	Прыжковые упражнения. Отталкивание одной ногой	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
16	Прыжок в длину с места: техника и безопасное приземление	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
17	Прыжок в длину с короткого разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
18	Разбег и попадание на место отталкивания	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
19	Прыжок в длину с разбега: согласование фаз	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
20	Практическая работа: техника прыжка в длину с разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
21	Прыжок в высоту с прямого разбега: отталкивание и приземление	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
22	Прыжок в высоту с прямого разбега: целостное выполнение	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
23	Метание малого мяча: хват, исходное положение, безопасность	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
24	Метание малого мяча с места в вертикальную цель	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
25	Метание малого мяча на дальность с места	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
26	Метание малого мяча с трех шагов разбега	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
27	Метание мяча на точность и дальность: индивидуальная коррекция	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
28	Практическая работа: техника метания малого мяча	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
29	Круговая тренировка: быстрота, координация, скоростно-силовые качества	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
30	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
31	Составление индивидуального комплекса разминки легкоатлета	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
32	Самостоятельное проведение части разминки в малой группе	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
33	Итоговая диагностика индивидуального прогресса	1	0	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
34	Итоговое занятие. Учебные соревнования и рефлексия	1	0	0		ФГИС «Моя школа» / ЦОК, 5 класс — при наличии подходящего ресурса в ФП ЭОР
	ИТОГО	**34**	**0**	**6**		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Безопасная спортивная площадка или зал; разметка; секундомеры; рулетки; эстафетные палочки; малые мячи и разрешенные спортивные снаряды; стойки и планка/резинка для прыжков; низкие безопасные препятствия; конусы; аптечка и средства связи. Инвентарь используется только при исправности и в соответствии с возрастом, медицинскими ограничениями и инструкциями по охране труда.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ И НОРМАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Единое содержание общего образования (edsoo.ru): федеральная рабочая программа по физической культуре, 5–9 классы — методическая основа содержания.
- ФГИС «Моя школа», библиотека цифрового образовательного контента: только ресурсы, включенные в действующий федеральный перечень ЭОР, утвержденный приказом Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551.
- Официальный интернет-портал правовой информации (publication.pravo.gov.ru): тексты нормативных правовых актов.

Примечание для утверждения: перед включением конкретной ссылки в электронный журнал школа проверяет наличие ресурса, класса, срока действия экспертного заключения и допустимость использования по действующей редакции федерального перечня ЭОР.