

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Отдел образования Администрации Новоторъяльского муниципального округа Республики Марий Эл

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛЕМБАЕВСКАЯ
ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛЕМБАЕВСКАЯ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"
Дата: 2026.10.16 13:57:40 +03'00'

МБОУ «Елембаевская ООШ»

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор _____ Петухова Е.Е.

Приказ № 89 от «1» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЮНЫЕ АТЛЕТЫ»

Спортивно-оздоровительное направление

Для учащихся 5–9 классов

Срок реализации: 1 год (2026–2027 учебный год)

Количество часов: 34 часа (1 час в неделю)

Составитель: Тарасова Екатерина Витальевна / учитель физической культуры

д. Елембаево 2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юные атлеты» для 5–9 классов разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми документами Министерства просвещения РФ, требованиями Обновленного ФГОС ООО и Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО) на 2026–2027 учебный год, а также положениями СанПиН 2.4.3648-20.

Актуальность курса

Современный этап развития общества характеризуется снижением двигательной активности подростков (гиподинамией) и увеличением психоэмоциональных нагрузок в процессе учебы. Курс «Юные атлеты» направлен на компенсацию дефицита активности, формирование у обучающихся осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, популяризацию здорового образа жизни и подготовку к успешному выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Цели и задачи программы

Цель программы: Всестороннее гармоничное развитие личности подростка средствами атлетической и общей физической подготовки, формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и физического самосовершенствования.

Задачи программы:

- Оздоровительные: укрепление здоровья, улучшение осанки, развитие основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной).
- Образовательные: освоение базовых техник легкой атлетики, силовой и функциональной подготовки, изучение основ спортивной гигиены и самоконтроля.
- Развивающие: развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости).
- Воспитательные: формирование командного духа, волевых качеств, дисциплинированности и чувства патриотизма через достижения отечественного спорта.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, правил личной и общественной гигиены.
- Сформированность волевых качеств, целеустремленности, умения преодолевать трудности в процессе тренировок.
- Готовность к конструктивному командному взаимодействию, взаимовыручке и уважению к соперникам.
- Проявление патриотического сознания на основе гордости за высокие достижения российского олимпийского и массового спорта.

Метапредметные результаты:

- Регулятивные УУД: умение самостоятельно планировать индивидуальные тренировки, контролировать уровень физической нагрузки по ЧСС, оценивать динамику собственных результатов.
- Познавательные УУД: понимание биомеханических основ физических упражнений, влияния различных типов тренировок на функциональные системы организма.
- Коммуникативные УУД: способность эффективно взаимодействовать со сверстниками при организации эстафет, подвижных и спортивных игр, аргументированно отстаивать свою позицию.

Предметные результаты:

- Владение техникой выполнения базовых легкоатлетических упражнений (бег на разные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание снарядов).
- Умение технически правильно выполнять силовые и функциональные упражнения (отжимания, подтягивания, планки, приседания, упражнения с легкими отягощениями).
- Демонстрация прироста индивидуальных показателей физической подготовленности в тестах ОФП и готовность к выполнению ступеней комплекса ВФСК ГТО.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Модуль 1. Основы спортивных знаний, гигиены и самоконтроля (2 ч)

Техника безопасности на занятиях. Основы личной гигиены атлета, питьевой режим. Индивидуальный дневник самоконтроля: замер пульса (ЧСС) в покое и после нагрузки. Значение разминки и заминки.

Модуль 2. Легкая атлетика — основа физического развития (10 ч)

Техника бега на короткие дистанции (30м, 60м), высокий и низкий старт. Развитие скоростной выносливости (бег на средние и длинные дистанции). Техника прыжка в длину с места и с разбега. Принципы правильного дыхания при циклических нагрузках.

Модуль 3. Общая физическая и атлетическая подготовка (ОФП/СФП) (12 ч)

Комплексы упражнений для развития силы основных мышечных групп. Функциональный тренинг, круговая тренировка. Работа с собственным весом (планки, отжимания, приседания, выпады, подтягивания). Развитие гибкости, координации и баланса. Основы стретчинга.

Модуль 4. Подвижные и спортивные игры (6 ч)

Эстафеты со спортивным инвентарем. Элементы баскетбола, волейбола и мини-футбола для развития быстроты реакции, ловкости и командной тактики. Игры на открытом воздухе.

Модуль 5. Фестиваль атлетики и ГТО (4 ч)

Мониторинг физической подготовленности. Проведение тестовых испытаний, соответствующих нормативам ВФСР ГТО. Подведение итогов, награждение лучших участников.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий и ЭОР/ЦОР
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса.	1	Лекция-инструктаж, разбор дневников самоконтроля. ЭОР: Российская электронная школа (РЭШ).
2	Основы личной гигиены, режим питания и основы самоконтроля атлета.	1	Интерактивная беседа, практическая работа по измерению ЧСС. ЦОР: МЭО (Мобильное электронное образование).
3	Техника высокого старта и стартового разгона.	1	Практическое занятие на стадионе/в зале, беговые упражнения. ЭОР: Видеоуроки «Моя школа».
4	Развитие быстроты: спринтерский бег на 30 и 60 метров.	1	Тренировка скоростных качеств, повторный бег.
5	Специальные беговые упражнения (СБУ) для улучшения техники бега.	1	Практикум, отработка элементов движений.
6	Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег.	1	Развитие общей выносливости, тактика распределения сил.
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Практикум, разбор фаз отталкивания и приземления. Тестирование.
8	Техника прыжка в длину с разбега (способ «согнув ноги»).	1	Практическое занятие, подбор шагов разбега.
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Многоскоки.	1	Круговая прыжковая тренировка.
10	Челночный бег 3х10 метров: техника	1	Отработка координации и ловкости. Сдача

	выполнения и разворотов.		норматива.
11	Смешанное передвижение (кросс) по пересеченной местности.	1	Учебно-тренировочное занятие на открытом воздухе.
12	Контрольный срез легкоатлетических упражнений.	1	Зачетное занятие, фиксация индивидуальной динамики результатов.
13	Основы атлетической гимнастики и силовой подготовки.	1	Практикум с использованием гимнастических ковриков и скамей.
14	Комплекс упражнений для мышц кора (планки, скручивания).	1	Функциональный силовой тренинг. ЭОР: Цифровые трекеры активности.
15	Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.	1	Круговая тренировка: 5-6 станций высокой интенсивности.
16	Упражнения с собственным весом: техника отжиманий от пола.	1	Практикум. Дифференцированный подход по уровню подготовки.
17	Подтягивания на перекладине (высокой/низкой) и альтернативы.	1	Силовое занятие, развитие мышц плечевого пояса.
18	Комплекс упражнений для развития мышц ног и ягодиц.	1	Приседания, выпады, выпрыгивания. Контроль углов в суставах.
19	Развитие гибкости: основы стретчинга и статической растяжки.	1	Занятие низкой интенсивности, расслабление и восстановление мышц.
20	Координационные тренировки: работа на координационной лестнице.	1	Игровой практикум, развитие частоты и точности шагов.
21	Развитие силовой выносливости: комплекс	1	Высокоинтенсивный интервальный тренинг

	«Табата».		(ВИИТ).
22	Упражнения на гимнастической стенке и с набивными мячами.	1	Учебно-тренировочное занятие с отягощениями.
23	Парная атлетика: упражнения во взаимодействии с партнером.	1	Практическое занятие, формирование навыков страховки.
24	Итоговое ОФП-тестирование силовых качеств.	1	Контрольно-учетное занятие.
25	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	Игровое занятие, эстафеты со скакалками и обручами.
26	Элементы баскетбола: ведение мяча и броски в движении.	1	Спортивно-игровой тренинг.
27	Элементы волейбола: верхняя и нижняя передача мяча.	1	Отработка координационных навыков работы с мячом.
28	Мини-футбол: развитие скоростных качеств и координации.	1	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
29	Командные спортивные эстафеты «Быстрее, выше, сильнее!».	1	Соревновательное игровое занятие.
30	Подвижные игры высокой подвижности («Охотники и утки» и др.).	1	Игровой практикум, эмоциональная разгрузка.
31	Знакомство со структурой ВФСК ГТО и ступенями комплекса.	1	Теоретико-практический разбор. Официальный сайт GTO.RU.
32	Пробная сдача нормативов ГТО: гибкость, прыжок, силовые.	1	Тестирование физических кондиций по стандартам комплекса ГТО.

33	Пробная сдача нормативов ГТО: беговые виды.	1	Сдача легкоатлетических тестов ГТО.
34	Фестиваль «Юные атлеты». Итоги, награждение.	1	Спортивный праздник, подведение индивидуальных итогов за год.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническая база:

- Спортивный зал и оборудованная школьная спортивная площадка (стадион).
- Гимнастические маты и коврики для фитнеса.
- Легкоатлетические стартовые колодки, эстафетные палочки.
- Секундомеры электронные, рулетки измерительные.
- Мячи набивные (медицинболы), мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
- Координационные лестницы, скакалки, конусы и маркеры для разметки дистанций.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР/ЦОР):

- Официальный интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО — <https://gto.ru>
- Федеральная государственная информационная система «Моя школа» — <https://myschool.edu.ru>
- Российская электронная школа (РЭШ) / Раздел «Физическая культура» — <https://resh.edu.ru>
- Единое содержание общего образования (конструктор рабочих программ) — <https://edsoo.ru>