

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Чернокоровская средняя общеобразовательная школа
МО Богданович
МАОУ Чернокоровская СОШ

РАССМОТРЕНА

Зам. директора :



Флягина Е.А.

Приказ № 1

от « 28 » 08 2026 г.



УТВЕРЖДЕНА

Врио директора:



Казанцева И.Я.

Приказ № 82 «ДО»

от « 31 » 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

«Модуль легкая атлетика»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: Бутакова Ирина Владимировна
учитель физической культуры

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям. Целью изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики. Задачами

изучения модуля по легкой атлетике являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики; формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в

занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики; популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, клубы, участие в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта. Место и роль модуля по легкой атлетике. Модуль по легкой атлетике доступен для

освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участия в спортивных соревнованиях. Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы 68 в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 2-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8 -х классах – по 34 часа, в 9 классе 17 часов): в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8 -х классах – по 34 часа, в 9 классе 17 часов).

Содержание модуля по легкой атлетике: 1) Знания о легкой атлетике. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона). Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции). Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний). Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

- 2) Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовым и специальной обуви для занятий легкой атлетикой. Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи. Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов в беге, прыжках и метаниях. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. 3) Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов). Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскок и (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры). Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при

занятиях бегом, прыжками и метаниями. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы. Прикладные виды легкой атлетики (кросс). Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3–4 вида – «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско - барьерную, прыжковую или метательскую. Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по

легкой атлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а так же школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к

познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики. Федеральная рабочая программа. | Физическая культура. 5–9 классы. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: знания о значении легкой

атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт,

здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижения выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики; умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба); знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики; применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Знания легкой атлетике	4			https://edsoo.ru/
	Способы самостоятельной деятельности	10	0	0	https://edsoo.ru/
	Физическое совершенствование	20	0	0	https://edsoo.ru/
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Знания легкой атлетике	4			https://edsoo.ru/
	Способы самостоятельной деятельности	10	0	0	https://edsoo.ru/
	Физическое совершенствование	20	0	0	https://edsoo.ru/
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Знания легкой атлетике	4			https://edsoo.ru/
	Способы самостоятельной деятельности	10	0	0	https://edsoo.ru/
	Физическое совершенствование	20	0	0	https://edsoo.ru/
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Знания легкой атлетике	4			https://edsoo.ru/
	Способы самостоятельной деятельности	10	0	0	https://edsoo.ru/
	Физическое совершенствование	20	0	0	https://edsoo.ru/
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Знания легкой атлетике	1			https://edsoo.ru/
	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://edsoo.ru/
	Физическое совершенствование	11	0	0	https://edsoo.ru/
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	17	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
2	Обучение мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
3	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
4	Изучение техники бега. Изучение движений ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
5	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
6	Изучение техники бега на короткие дистанции. ОФП. Эстафеты.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
7	Техника бега по прямой. ОРУ. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
9	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
10	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
11	Совершенствование техники высокого старта. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
12	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_
13	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_

14	Старты из различных положений. Изменение движения по сигналу. Выполнение стартовых команд повторные старты без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
15	Развитие силовых качеств. Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
16	Изучение техники стартового разгона. Стартовые шаги. Техника выполнения. Переход от стартового разгона к бегу по дистанции. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
17	Бег по дистанции. Техника бега по повороту. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
18	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
19	Обучение технике движения рук в беге. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
20	Работа рук на стартовом разгоне. Координация работы рук и ног. Бег в наклоне 4-6метров. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
21	Старты с колодок. Бег 30, 60м.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
22	Чередование бега и шага. Бег из разных положений по сигналу. ОРУ.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
23	Совершенствование техники элементов бега на короткие дистанции. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
24	Высокий старт с последующим ускорением 10-15м. Бег 60м. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
25	ОРУ. Контроль бег 60м. Подвижные игры.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
26	Упражнения на развитие и укрепления голеностопа. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
27	Чередование бега и шага. Бег по повороту. Низкий старт на повороте. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
28	Совершенствование техники стартового разгона. Челночный бег 3 *10м. Эстафеты. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
29	Бег 200, 300 метров с ускорением на финишной прямой. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
30	Специально-беговые упражнения. Повторный бег 2*150м. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

31	Бег «под гору», «на гору». Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
32	Развитие скоростной выносливости бег до 8 мин с2-3 ускорениями до 80м. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
33	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту, длину, с места. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
34	Контрольный зачет.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ	34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
2	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
3	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
4	Повторный бег. Прыжок в высоту.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
6	Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
7	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
8	Техника метания мяча. Подвижные игры	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
9	Техника эстафетного бега 4х40м.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
10	Метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
11	ОФП – подвижные игры.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
12	Специальные беговые упражнения.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
13	Бег на короткие дистанции 60,100м.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
14	Бег на средние дистанции 400-500м.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

15	Челночный бег 3х10м и 6 х 10м.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
16	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
17	Равномерный бег 2000-3000м.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
18	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000м.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
20	Кроссовая подготовка.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
21	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
23	Низкий старт, стартовый разбег.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
25	Метание малого мяча на дальность. Бег 60,100м.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
26	Кросс: 2000м.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
27	Кросс: 3000м.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
28	Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
29	Равномерный бег 2000 - 3000м.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
30	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
31	Бег 500 - 800м. Подвижные игры.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
32	ОФП – прыжковые упражнения.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

33	Повторный бег 5 x 60м. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
34	Контрольный зачет.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
2	Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры»	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
3	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
4	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
5	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
6	Метание малого мяча с 3-хшагов разбега «из-за спины через плечо».	1	0	0	https://fizkulturarur//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
7	Бег на средние дистанции: Бег 600 м мальчики; 300 м девочки.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
8	Бег на средние дистанции: Бег 600 м мальчики; 300 м девочки.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
9	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
10	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
12	Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0	https://fizkulturarur//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

14	Метание малого мяча с 3-хшагов разбега "из-за спины через плечо.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
15	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
17	Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
18	Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0	https://fizkulturarur//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
19	Метание малого мяча с 3-хшагов разбега "из-за спины через плечо".	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
20	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
21	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
22	Бег на выносливость. Бег 1000 м мальчики; 600 м девочки.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
23	Бег на выносливость. Бег 1000 м мальчики; 600 м девочки.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
24	Бег на выносливость. Бег 1000 м мальчики; 600 м девочки.	1	0	0	https://fizkulturarur//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
25	Прыжок в длину с места.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
26	Прыжок в длину с места.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
27	Прыжок в длину с места.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
28	Метание малого мяча с 3-хшагов разбега "из-за спины через плечо".	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
29	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
30	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1	0	0	https://fizkulturarur//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
31	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

32	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
33	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
34	Заключительный урок. сдача нормативов.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практиче ские работы	
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
2	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
3	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
4	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
5	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования в не стадиона).	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
6	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
7	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
8	Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
9	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
10	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний, и ее совершенствования.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
11	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний, и ее совершенствования.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

12	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний, и ее совершенствования.	1	0	0	https://fizkulturar.ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
13	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
14	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
15	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
16	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
17	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
18	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	1	0	0	https://fizkulturar.ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
19	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
20	Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
21	Игры при занятиях различными видами легкой атлетики.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
22	Самостоятельное освоение двигательных действий.	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
23	Упражнения с использованием вспомогательных средств (конусов различной высоты, медболов).	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
24	Упражнения с использованием вспомогательных средств (конусов различной высоты, медболов).	1	0	0	https://fizkulturar.ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
25	Упражнения с использованием вспомогательных средств (конусов различной высоты, медболов).	1	0	0	https://fizkultura6ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
26	Упражнения с использованием вспомогательных средств (конусов различной высоты, медболов).	1	0	0	https://fizkultura5ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
27	Упражнения с использованием вспомогательных средств (конусов различной высоты, медболов).	1	0	0	https://fizkultura5ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
28	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; - игры	1	0	0	https://fizkultura5ru/edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

	сюжетного характера; - командные игры; - игры с элементами бега, прыжков и метаний.				
29	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; - игры сюжетного характера; - командные игры; - игры с элементами бега, прыжков и метаний.	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
30	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	1	0	0	https://fizkultura5ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
31	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	1	0	0	https://fizkulturarur//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
32	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
33	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
34	Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида «станции»), имеющие четкую направленность - спринтерско - барьерную, прыжковую или метательскую.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ	34			https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
2	Техника выполнения высокого старта и низкого старта.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
3	Стартовый разгон.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
4	Технические элементы.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
5	Техника движения рук в беге.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
6	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
7	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
8	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
9	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Техника приземления. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
10	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
11	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
12	Техника разбега и метания учебной гранаты с полного разбега.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
13	Игры с метанием.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025

14	Эстафеты.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
15	Отработка элементов метания.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
16	Закрепление материалов.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
17	Сдача нормативов.	1	0	0	https://fizkultura6ru//edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	17			

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499: - Физическая культура. 5 - 9 классы. – ГАОУ ВО МГПУ. 2. Открытые общедоступные образовательные материалы, размещенные на информационно-образовательных порталах: <https://worldathletics.org/> - официальный сайт Всемирной легкоатлетической ассоциации; <https://european-athletics.com> – официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации; <https://rusathletics.info> - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики; <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе <https://fizkulturana5.ru/> - Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»; <https://testedu.ru/test/fizkultura/> - Образовательные тесты. Тесты по «Физкультуре»; <http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа. Физическая культура; <https://education.yandex.ru/main> - Яндекс учебник. Современное образование на основе технологий Яндекса; <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> - Образовательная социальная сеть. Физкультура и спорт.

Приложение 1

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Акселерация – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предыдущими поколениями: проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков. Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения. Антропометрия - система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, окружность, плотность и т.д.). Барьер – искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции барьерного бега. Бег – один из наиболее естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие от ходьбы – наличие фазы полета при выполнении беговых шагов. Существует большое число разновидностей бега: - бег на короткие дистанции бег с максимальной или субмаксимальной скоростью; - бег на средние и длинные дистанции; - марафонский бег; - бег с барьерами; - бег с препятствиями; - кроссовый бег; - бег по разбегу в прыжках и метании копья (мяча) и т.д. Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени. Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности. Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью. Гигиена спортивная – отрасль медицины, изучающая влияние факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье спортсмена. Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения. Кросс (легкоатлетический) – спортивный бег по пересеченной местности. Ловкость — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях. Манеж легкоатлетический – помещение под крышей для занятий легкой атлетикой, имеющее беговую дорожку по прямой и по кругу, секторы для прыжков и толкания ядра. Метания легкоатлетические – группа видов легкой атлетики, связанная с бросанием снарядов на дальность. Включает толкание ядра, метание диска молота, копья; для детей – метание мяча. Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм. Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. Прыжки легкоатлетические - группа видов легкой атлетики, связанная с преодолением вертикального пространства (п. в высоту, п. с шестом) или горизонтального пространства толчком одной ноги (п. в длину, тройной п.) Работоспособность спортсмена — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований. Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе. Ритм — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла. Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном

виде спорта. Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям. Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени. Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности. Стадион — комплексное спортивное сооружение, предназначенное для занятий различными видами спорта и проведения соревнований. Судья — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты. Судья-секретарь — судья, ведущий протокол соревнований. Судья-хронометрист — судья, фиксирующий время в беговых видах легкой атлетики и в спортивной ходьбе. Траектория — воображаемый след движения. Тактика — способ ведения спортивной борьбы. Техника спортивная — система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения конкретной спортивной задачи. Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы. Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами. Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы. Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств. Физическая работоспособность — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества — качественные

характеристики двигательных способностей человека. Функциональное состояние — интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека. Ходьба спортивная — вид легкой атлетики. Отличается от обычной ходьбы большей экономичностью. Имеет ряд характеристик, которые нельзя нарушать в ходе соревнований. Цикл — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног. Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени пространства при выполнении приемов и действий в различных видах легкой атлетики. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена. Эффективность техники — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

Приложение 2

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся на начало основного общего образования

Контрольные упражнения

1. Челночный бег 3х10
2. Подтягивание из виса
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4. Бег 30м со старта
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание мяча 150 г
7. Кросс 2 км
8. Прыжки через скакалку 30 с

Приложение 3

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании основного общего образования

Контрольные упражнения

1. Челночный бег 3х10
2. Подтягивание из виса
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4. Бег 30 м со старта
5. Бег 300 м – 500 м
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или выпрыгивание вверх по Абалакову
7. Тройной прыжок с места
8. Метание мяча 150 г
9. Метание медбола вперед или назад
10. Кросс 2 км
11. Прыжки через скакалку 30 с