Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Куйбышевского муниципального района Новосибирской области

«Гжатская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Методическим советом	Зам. директора по УВР	и.о. директора
МКОУ Гжатская СОШ	/Д.В. Болковой/	/А.Ю. Долгая/
Протокол №1		Приказ №98/1
от 31.08.2026		от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура, модуль «Легкая атлетика»»

для основного общего образования

Нормативный срок освоения – 5 лет

(ID 10175176)

Гжатск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Физическая культура модуль "Легкая атлетика".

Модуль «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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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;

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, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующем варианте:

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся. В 5-8 классах по 1 часу в неделю (34 часа в год в каждом класс), в 9 классе 0,5 часа в неделю (16 часов в год).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА]

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности

суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Легкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для

профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания

оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Легкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика».

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного 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 выполнении учебных 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 и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике 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 физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной 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, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

6 КЛАСС

Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

7 КЛАСС

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

8 КЛАСС

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

9 КЛАСС

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике.	5	0	0	https://edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности.	9	0	0	https://edsoo.ru/
3	Физическое совершенствование.	20	0	0	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике.	8	0	0	https://edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности.	12	0	0	https://edsoo.ru/
3	Физическое совершенствование.	14	0	0	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике.	3	0	0	https://edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности.	5	0	0	https://edsoo.ru/
3	Физическое совершенствование.	8	0	0	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		16	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	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://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
2	Обучение мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
3	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
4	Изучение техники бега. Изучение движений ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

5	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
6	Изучение техники бега на короткие дистанции. ОФП. Эстафеты	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
7	Техника бега по прямой. ОРУ.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
9	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
10	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

11	Совершенствование техники высокого старта. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
12	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
13	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
14	Старты из различных положений. Изменение движения по сигналу. Выполнение стартовых команд	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	повторные старты без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.					
15	Развитие силовых качеств. Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
16	Изучение техники стартового разгона. Стартовые шаги. Техника выполнения. Переход от стартового разгона к бегу по дистанции. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
17	Бег по дистанции. Техника бега по повороту. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
18	Совершенствование техники стартового	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра.					5-9.pdf
19	Обучение технике движения рук в беге. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
20	Работа рук на стартовом разгоне. Координация работы рук и ног. Бег в наклоне 4-6 метров. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
21	Старты с колодок. Бег 30 м., 60м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
22	Чередование бега и шага. Бег из разных положений по сигналу. ОРУ.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
23	Совершенствование техники элементов бега на короткие дистанции. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
24	Высокий старт с	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра.					content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
25	ОРУ. Контроль бег 60 м. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
26	Упражнения на развитие и укрепления голеностопа. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
27	Чередование бега и шага. Бег по повороту. Низкий старт на повороте. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
28	Совершенствование техники стартового разгона. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
29	Бег 200, 300 метров с ускорением на финишной прямой. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
30	Специально-беговые	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	упражнения. Повторный бег 2*150м. Подвижная игра.					5-9.pdf
31	Бег «под гору», «на гору». Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
32	Развитие скоростной выносливости бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
33	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту, длину, с места. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
34	Контрольный зачет.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
2	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
3	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
4	Повторный бег. Прыжок в высоту.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
6	Бег «под гору», «на гору». Развитие	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	выносливости.					5-9.pdf
7	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
8	Техника метания мяча. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
9	Техника эстафетного бега 4х40 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
10	Метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
11	ОФП. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
12	Специальные беговые упражнения.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
13	Бег на короткие дистанции 60, 100м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
14	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
15	Челночный бег 3*10 м и 6*10 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

						5-9.pdf
16	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
17	Равномерный бег 2000-3000 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
18	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
20	Кроссовая подготовка.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
21	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
23	Низкий старт, стартовый разбег.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

24	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
25	Метание малого мяча на дальность. Бег 60, 100м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
26	Кросс 3000 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
27	Кросс 2000 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
28	Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
29	Равномерный бег 2000-3000 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
30	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
31	Бег 500-800 м. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
32	ОФП. Прыжковые упражнения.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
33	Повторный бег	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	5*60 м.Специальные беговые упражнения.					content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
34	Контрольный зачет.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
2	Всероссийские спортивные игры и состязания школьников. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
3	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
4	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
5	Основные правила соревнований по	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.					5-9.pdf
6	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо».	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
7	Бег на средние дистанции. Бег 600 м мальчики; 300 м девочки.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
8	Бег на средние дистанции. Бег 600 м мальчики; 300 м девочки.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
9	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
10	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
12	Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
14	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо».	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
15	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
17	Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
18	Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
19	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо».	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
20	Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.					
21	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
22	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
23	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	самоконтроле в процессе физического воспитания. Подвижные игры.					
24	Бег на выносливость. Бег 1000 м мальчики; 600 м девочки.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
25	Бег на выносливость. Бег 1000 м мальчики; 600 м девочки.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
27	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
28	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
29	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег,	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	бег по дистанции, финиширование.					
30	Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
31	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
32	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
33	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
34	Контрольный зачет.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. ТБ.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
2	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
3	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
4	Главные организации и федерации	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	(международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Подвижные игры.					
5	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона). Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
6	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции). Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
7	Словарь терминов и	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	определений по легкой атлетике. Подвижные игры.					content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
8	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
9	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
10	Сведения о физических качествах, необходимых в	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Подвижные игры.					
11	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
12	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

13	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
14	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
15	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
16	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
17	Правила личной	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.					content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
18	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
19	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
20	Самостоятельное освоение	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	двигательных действий.					5-9.pdf
21	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
22	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
23	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
24	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	различных видах легкой атлетики.					
25	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
26	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
27	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
28	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
29	Упражнения с использованием	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).					5-9.pdf
30	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
31	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
32	Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
33	Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»),	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	имеющие четкую направленность спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.					
34	Сдача нормативов.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
2	Техника выполнения высокого старта и низкого старта.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
3	Стартовый разгон.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
4	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
5	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

	скоростью.					
6	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
7	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
8	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
9	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
10	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

11	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
12	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
14	Метание малого мяча с двух–трех шагов разбега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
15	Метание малого мяча с двух–трех шагов разбега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
16	Сдача нормативов.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		16	0	0		