

Приложение к ООП ООО

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области
Религиозная организация "Николо-Сольбинский женский монастырь
Переславской епархии Русской Православной Церкви" (Московский патриархат)
Частное общеобразовательное учреждение «Добрая школа на Сольбе»**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

Протокол №8

от «30» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

иг. Еротиида (Гажу Е.М.)



Приказ №38-ОД
от «30» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного модуля по физической культуре
«Легкая атлетика»**

для обучающихся 5-8 классов

**Ярославская область, Переславль-Залесский м.о., м. Сольба
2025 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного модуля по физической культуре «Лёгкая атлетика» на уровне основного общего образования разработана с учётом 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 лёгкой 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.

Программа реализуется за счет часов части учебного плана ЧОУ «Добрая школа на Сольбе», формируемой участниками образовательных отношений. В 5-8-х классах модуль дополняет учебный предмет «Физическая культура» и является третьим часом физической активности обучающихся в неделю. Основой Программы является программа модуля «Легкая атлетика» из федеральной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» и Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая программу обучения легкой атлетике / Авторы-составители Зеличенко В.Б., к.п.н., доцент, заслуженный тренер СССР и России, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», Черкашин В.П., д.п.н., профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО ГЦОЛИФК, Киселева Е.В., к.п.н., доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО ГЦОЛИФК / Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/22 от 23.06.2022).

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» 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 «Легкая атлетика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма 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 предмету «Физическая культура», 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.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Место и роль модуля «Легкая атлетика».

Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования.

Модуль «Легкая атлетика» реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт 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 с нагрузкой 1 час в неделю (в 5-8 классах – по 34 часа в год).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

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 приёмов 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, многоскоки (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. 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.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков различных видов легкой атлетики зависит от использования методов обучения педагога. К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные воспроизведения). Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки. Особенности

специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Метод упражнения условно разделяется на две группы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники различных видов легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого вида бега, прыжка или метания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания: метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных видов бега, прыжков и метаний, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность; целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов различных видов бега, прыжков и метаний, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации. Целостный метод выполнения различных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) движений направлен на совершенствование техники отдельных видов легкой атлетики. Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий легкой атлетикой. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом.

Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения различным видам легкой атлетики. Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения. Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения различным легкоатлетическим дисциплинам тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных видов легкой атлетики позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в легкой атлетике. В целях реализации программы обучения легкой атлетике в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования 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 своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, достижениях 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; 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	
Раздел 1. Знания о физической культур					
1.1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации	1	0	1	http://rusathletics.info
1.2	Характеристика различных видов легкой атлетики	1	0	1	sport.info/rules
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самоконтроль	1	0	1	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://rusathletics.info/
1.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	3	0	3	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Общая физическая подготовка	8	0	8	http://rusathletics.info/
2.2	Специальная физическая подготовка	10	0	10	http://rusathletics.info/

2.3	Соревновательная , игровая деятельность в различных видах легкой атлетики	10	6	4	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культур					
1.1	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1	0	1	http://rusathletics.info
1.2	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по л\а.	1	0	1	sport.info/rules
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самоконтроль	1	0	1	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://rusathletics.info/
1.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	3	0	3	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Общая физическая подготовка	8	0	8	http://rusathletics.info/
2.2	Специальная физическая подготовка	10	0	10	http://rusathletics.info/
2.3	Соревновательная , игровая деятельность в различных видах легкой атлетики	10	6	4	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культур					
1.1	Физические качества необходимые в различных видах л/а и способах их развития.	1	0	1	http://rusathletics.info
1.2	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека	1	0	1	sport.info/rules
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самоконтроль	1	0	1	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://rusathletics.info/
1.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	3	0	3	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Общая физическая подготовка	8	0	8	http://rusathletics.info/
2.2	Специальная физическая подготовка	10	0	10	http://rusathletics.info/
2.3	Соревновательная , игровая деятельность в различных видах легкой атлетики	10	6	4	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культур					
1.1	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	1	0	1	http://rusathletics.info
1.2	Основы прикладного значения различных видов л/а.	1	0	1	sport.info/rules
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Самоконтроль	1	0	1	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://rusathletics.info/
1.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	3	0	3	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Общая физическая подготовка	8	0	8	http://rusathletics.info/
2.2	Специальная физическая подготовка	10	0	10	http://rusathletics.info/
2.3	Соревновательная , игровая деятельность в различных видах легкой атлетики	10	6	4	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 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. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
2	Характеристика различных видов легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/ https://athleticssport.info/rules
4	Бег 1000 метров. Комплекс беговых упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://rusathletics.info/
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1100 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
9	Подвижные игры. Прыжки.	1	0	1		http://rusathletics.info/
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1100 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/

12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1	0	1		http://rusathletics.info/
14	Бег 1200 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://rusathletics.info/
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
18	Подвижные игры. Бег 1200 метров.	1	0	1		http://rusathletics.info/
19	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Бег 1300	1	0	1		http://rusathletics.info/
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/

23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
25	Бег 1300 метров. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
26	Главные организации и федерации осуществляющие управление легкой атлетикой. Бег 1300 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
27	Подвижные игры. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/

33	Промежуточная аттестация.	1	1	0		http://rusathletics.info/
34	.Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км-	1	0	1		http://rusathletics.info/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
2	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по л\а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/

3	Подвижные игры. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/ https://athleticssport.info/rules
4	Бег 1100 метров. Комплекс беговых упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://rusathletics.info/
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1200 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
9	Подвижные игры. Прыжки.	1	0	1		http://rusathletics.info/
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1200 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1	0	1		http://rusathletics.info/
14	Бег 1300 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://rusathletics.info/

16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
18	Подвижные игры. Бег 1300 метров.	1	0	1		http://rusathletics.info/
19	Термины и определения по л/а. Бег 1400	1	0	1		http://rusathletics.info/
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
25	Бег 1400 метров. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
26	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Бег 1400 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
27	Подвижные игры. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/

28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
33	Промежуточная аттестация	1	1	0		http://rusathletics.info/
34	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км	1	0	1		http://rusathletics.info/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физические качества необходимые в различных видах л/а и способах их развития. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений	1	0	1		http://rusathletics.info/
2	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/ https://athleticssport.info/rules
4	Бег 1200 метров. Комплекс беговых упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/

7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://rusathletics.info/
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1300 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
9	Подвижные игры. Прыжки.	1	0	1		http://rusathletics.info/
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1300 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1	0	1		http://rusathletics.info/
14	Бег 1500 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://rusathletics.info/
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
18	Подвижные игры. Бег 1500 метров.	1	0	1		http://rusathletics.info/
19	Основные требования к спортивным сооружениям. Бег 1500 метров.	1	0	1		http://rusathletics.info/

20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
25	Бег 1700 метров. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
26	Имитационные упражнения для метания мяча. Бег 1700 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
27	Подвижные игры. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/

32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
33	Тестирование физических качеств	1	1	0		http://rusathletics.info/
34	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км	1	0	1		http://rusathletics.info/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Бег на	1	0	1		http://rusathletics.info/

	короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.					
2	Основы прикладного значения различных видов л/а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/ https://athleticssport.info/rules
4	Бег 1500 метров. Комплекс беговых упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://rusathletics.info/
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1500 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
9	Подвижные игры. Прыжки.	1	0	1		http://rusathletics.info/
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1	0	1		http://rusathletics.info/
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1600 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/

13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1	0	1		http://rusathletics.info/
14	Бег 1700 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1		http://rusathletics.info/
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://rusathletics.info/
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
18	Подвижные игры. Бег 1700 метров.	1	0	1		http://rusathletics.info/
19	Правила поведения при самостоятельных занятиях различными видами легкой атлетики. Бег 1800 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/
22	Бег на короткие дистанции. Комплекс имитационных упражнений. Метание.	1	0	1		http://rusathletics.info/
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1	0	1		http://rusathletics.info/

25	Бег 1800 метров. Подвижные игры.	1	0	1		http://rusathletics.info/
26	Главные организации и федерации осуществляющие управление легкой атлетикой. Бег 1800 метров	1	0	1		http://rusathletics.info/
27	Подвижные игры. Прыжки	1	0	1		http://rusathletics.info/
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1	1	0		http://rusathletics.info/
33	Подвижные игры	1	1	0		http://rusathletics.info/
34	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км	1	0	1		http://rusathletics.info/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	6	28		
-------------------------------------	----	---	----	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
2. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
2. Жийяр М.В., Левченкова Т.В., Киселева Е.В., Соловьёв В.Б. Социально – педагогический анализ отношения учителей физической культуры к организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно – методический журнал РАО, РГУФКСМиТ. - № 2. - 2017 г. – С.74 -76.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://athletics-sport.info/rules>

<http://rusathletics.info/>