

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Администрация городского округа Самара

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ Школа № 78

г.о.Самара

РАССМОТРЕНА

на заседании МО

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по ВР

УТВЕРЖДЕНА

**Директор МБОУ
Школа №78 г.о. Самара**

Сенин Д.С.

Приказ № 1 от «25» августа
2025 г.

Сенин Д.С.

Смирнов В.Н.

Приказ №234 от «28»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ

ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

для обучающихся 5 классов



C=RU, O=МБОУ Школа № 78 г.о.
Самара, CN=Смирнов В_Н_,
E=moy78@list.ru
00f4613b019a4b827
2026-09-10 16:26:17

Составитель:
Акимов К.А.

Самара 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА») ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ 34-ЧАСОВУЮ ПРОГРАММУ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, авторы-составители - **Зеличенко В.Б.**, кандидат педагогических наук, доцент, **Черкашин В.П.**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» и **Киселева Е.В.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с 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.

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 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; 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 и роль модуля по легкой атлетике

Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурноспортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участия в спортивных соревнованиях. Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Содержание модуля по легкой атлетике

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.

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.

Планируемые 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 у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурноспортивной 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, пробег 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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
2.	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
3.	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы). Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
4.	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Зачет: бег 30 метров.	1		1	
5.	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Зачет: прыжок в длину с места.	1		1	
6.	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
7.	Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона). Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
8.	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции). Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
9.	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. Зачет: бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
10.	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Зачет: прыжок в длину с разбега	1		1	
11.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	

12.	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний). Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
13.	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
14.	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Зачет: прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
15.	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Зачет: кросс 2 км.	1		1	
16.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой. Зачет: прыжок в высоту	1		1	
17.	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
18.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
19.	Самостоятельное освоение двигательных действий. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
20.	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи. Зачет: метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
21.	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике. Зачет: бег 1500 м.	1		1	
22.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
23.	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
24.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
25.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Зачет: метание малого мяча в	1		1	

	вертикальную цель.				
26.	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов). Зачет: бег 6 минут	1		1	
27.	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
28.	Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
29.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры). Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
30.	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Зачет: метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		1	
31.	Прикладные виды легкой атлетики (кросс). Зачет: прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
32.	Участие в соревновательной деятельности. Игры и игровые упражнения	1		1	
33.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Игры и игровые упражнения	1		1	
34.	Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям. Игры и игровые упражнения	1		1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
2.	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
3.	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы). Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
4.	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Зачет: бег 30 метров.	1		1	
5.	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Зачет: прыжок в длину с места.	1		1	
6.	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
7.	Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона). Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
8.	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции). Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
9.	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. Зачет: бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
10.	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Зачет: прыжок в длину с разбега	1		1	
11.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	

12.	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний). Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
13.	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
14.	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Зачет: прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
15.	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Зачет: кросс 2 км.	1		1	
16.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой. Зачет: прыжок в высоту	1		1	
17.	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
18.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
19.	Самостоятельное освоение двигательных действий. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
20.	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи. Зачет: метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
21.	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике. Зачет: бег 1500 м.	1		1	
22.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
23.	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
24.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
25.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Зачет: метание малого мяча в	1		1	

	вертикальную цель.				
26.	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов). Зачет: бег 6 минут	1		1	
27.	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
28.	Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
29.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры). Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
30.	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Зачет: метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		1	
31.	Прикладные виды легкой атлетики (кросс). Зачет: прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
32.	Участие в соревновательной деятельности. Игры и игровые упражнения	1		1	
33.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Игры и игровые упражнения	1		1	
34.	Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям. Игры и игровые упражнения	1		1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
2.	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
3.	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы). Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
4.	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Зачет: бег 30 метров.	1		1	
5.	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Зачет: прыжок в длину с места.	1		1	
6.	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
7.	Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона). Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
8.	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции). Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
9.	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. Зачет: бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
10.	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Зачет: прыжок в длину с разбега	1		1	
11.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	

12.	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний). Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
13.	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
14.	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Зачет: прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
15.	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Зачет: кросс 2 км.	1		1	
16.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой. Зачет: прыжок в высоту	1		1	
17.	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
18.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
19.	Самостоятельное освоение двигательных действий. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
20.	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи. Зачет: метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
21.	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике. Зачет: бег 1500 м.	1		1	
22.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
23.	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
24.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
25.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Зачет: метание малого мяча в	1		1	

	вертикальную цель.				
26.	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов). Зачет: бег 6 минут	1		1	
27.	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
28.	Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
29.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры). Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
30.	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Зачет: метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		1	
31.	Прикладные виды легкой атлетики (кросс). Зачет: прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
32.	Участие в соревновательной деятельности. Игры и игровые упражнения	1		1	
33.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Игры и игровые упражнения	1		1	
34.	Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям. Игры и игровые упражнения	1		1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
2.	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
3.	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы). Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1		1	
4.	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Зачет: бег 30 метров.	1		1	
5.	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Зачет: прыжок в длину с места.	1		1	
6.	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
7.	Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона). Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
8.	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции). Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
9.	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. Зачет: бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега	1		1	
10.	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Зачет: прыжок в длину с разбега	1		1	
11.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	

12.	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний). Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
13.	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Кросс 2 км. Прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
14.	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Зачет: прыжок в высоту «ножницы»	1		1	
15.	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Зачет: кросс 2 км.	1		1	
16.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой. Зачет: прыжок в высоту	1		1	
17.	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
18.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
19.	Самостоятельное освоение двигательных действий. Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
20.	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи. Зачет: метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м.	1		1	
21.	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике. Зачет: бег 1500 м.	1		1	
22.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
23.	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
24.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 6 минут	1		1	
25.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Зачет: метание малого мяча в	1		1	

	вертикальную цель.				
26.	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов). Зачет: бег 6 минут	1		1	
27.	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
28.	Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
29.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры). Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
30.	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Зачет: метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		1	
31.	Прикладные виды легкой атлетики (кросс). Зачет: прыжок в высоту «перекидной»	1		1	
32.	Участие в соревновательной деятельности. Игры и игровые упражнения	1		1	
33.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Игры и игровые упражнения	1		1	
34.	Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям. Игры и игровые упражнения	1		1	