

муниципальное казенное основное общеобразовательное учреждение
«Озерная основная общеобразовательная школа»
Чистоозерного района
Новосибирской области

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол №1 от 28.08.2026г	СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.2026г	Является частью ООП ООО Приказ № 4 от 31.08.2026г
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса

«Легкая атлетика»
для обучающихся 5-9 классов

ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА»

Пояснительная записка модуля«Легкая атлетика»

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкаяатлетикадаётвозможностьразвиватьвсефизические(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.

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;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с обще развивающей 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, развития 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 физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношейской службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участию 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 (соответствующей дозировкой и интенсивностью);

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 (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8,9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8,9 -х классах – по 34 часа).

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 обще развивающие, 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.

Физическое совершенствование.

Комплексы обще развивающих, 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,).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, много скоки (прыжки с ноги на ногу), метание мед бола с партнером.

Про бегание 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, мета предметных 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, а ходить 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.

Мета предметные результаты

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие мета предметные 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 обще развивающие, 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	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				
2	Характеристика различных видов легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				
3	Подвижные	1				

	игры. Метание мяча.					
4	Бег 1000 метров. Комплекс беговых упражнений.	1				
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1				
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1				
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1100 метров	1				
9	Подвижные игры. Прыжки.	1				
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1				
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1100 метров	1				
12	Подвижные игры. Комплекс Обще развивающих упражнений. Прыжки	1				
13	Комплекс Обще развивающих	1				

	упражнений. Метание.					
14	Бег 1200 метров. Комплекс Обще развивающих упражнений.	1				
15	Подвижные игры .Бег на короткие дистанции.	1				
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
18	Подвижные игры.Бег 1200 метров.	1				
19	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.Бег 1300	1				
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1				
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
24	Комплекс	1				

	специальных упражнений. Метание					
25	Бег 1300 метров. Подвижные игры.	1				
26	Главные Организации федерации осуществляющ ие управление легкой атлетикой. Бег 1300 метров	1				
27	Подвижные игры. Прыжки	1				
28	Комплекс Обще развивающих упражнений. Челночный бег –тестирование.	1				
29	Комплекс Обще развивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование	1				
30	Комплекс Обще развивающих упражнений. Прыжок в длину с места тестирование.	1				
31	Комплекс Обще развивающих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1				
32	Комплекс Обще развивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30	1				

	сек.- тестирование.					
33	Комплекс Обще развивающих упражнений. Кросс 2км- тестирование.	1				
34	Комплекс Обще развивающих упражнений. Метание мед бола.	1				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронны е цифровые образовател ьные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований . Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.	1				
2	Судейская коллегия, обслуживаю щая соревнования по л\а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				

3	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
4	Бег 1100 метров. Комплекс беговых упражнений.	1				
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1				
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1				
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1200 метров	1				
9	Подвижные игры. Прыжки.	1				
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1				
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1200 метров	1				
12	Подвижные игры. Комплекс Обще развивающих	1				

	упражнений. Прыжки					
13	Комплекс Обще развивающих упражнений. Метание.	1				
14	Бег 1300 метров. Комплекс Обще развивающих упражнений.	1				
15	Подвижные игры .Бег на короткие дистанции.	1				
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
18	Подвижные игры. Бег 1300метров.	1				
19	Термины и определения пол/а. Бег 1400	1				
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1				
23	Комплекс специальных упражнений.	1				

	Прыжки					
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
25	Бег 1400 метров. Подвижные игры.	1				
26	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Бег 1400 метров	1				
27	Подвижные игры. Прыжки	1				
28	Комплекс обще развивающих упражнений. Челночный бег – тестирование .	1				
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта тестирование .	1				
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с	1				

	Места тестирование .					
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование .	1				
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование .	1				
33	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км- тестирование .	1				
34	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мед бола.	1				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	1				

	развития. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.					
2	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
4	Бег 1200 метров. Комплекс беговых упражнений.	1				
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1				
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1				
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1300 метров	1				

9	Подвижные игры. Прыжки.	1				
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1				
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1300 метров	1				
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Прыжки	1				
13	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Метание.	1				
14	Бег 1500 метров. Комплекс общеразвиваю щих упражнений.	1				
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1				
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
18	Подвижные игры. Бег 1500метров.	1				
19	Основные Требования к	1				

	спортивным					
	сооружениям. Бег 1500 метров.					
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1				
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
25	Бег 1700 метров. Подвижные игры.	1				
26	Имитационны е упражнения для метания мяча. Бег 1700 метров	1				
27	Подвижные игры. Прыжки	1				
28	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1				

29	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Бег 30 метров со старта-	1				
	тестирование.					
30	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Прыжок в длину с места тестирование.	1				
31	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1				
32	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1				
33	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Кросс 2 км- тестирование.	1				
34	Комплекс общеразвиваю щих упражнений. Метание мед бола.	1				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронны е цифровые образовател ные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Основные средства и методы	1				
	обучения технике различных видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.					
2	Основы прикладного значения различных видов л/а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
4	Бег 1500 метров. Комплекс беговых упражнений.	1				
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1				

6	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1				
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1500 метров	1				
9	Подвижные игры. Прыжки.	1				
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1				
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1600 метров	1				
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1				
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1				
14	Бег 1700 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				

15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1				
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
18	Подвижные игры. Бег 1700 метров.	1				
19	Правила Поведения при	1				
	самостоятель ных занятиях различными видами легкой атлетики. Бег 1800 метров					
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
22	Бег на короткие дистанции. Комплекс имитационных упражнений. Метание.	1				
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				

25	Бег 1800 метров. Подвижные игры.	1				
26	Главные организации и федерации осуществляющие управление легкой атлетикой. Бег 1800 метров	1				
27	Подвижные игры. Прыжки	1				
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1				
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта тестирование.	1				
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места- тестирование.	1				
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1				

32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1				
33	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км- тестирование.	1				
34	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание	1				
	Мед ола.					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные средства и методы	1				
	обучения технике различных видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.					

2	Основы прикладного значения различных видов л/а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
4	Бег 1500 метров. Комплекс беговых упражнений.	1				
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1				
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1				
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1				
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1500 метров	1				
9	Подвижные игры. Прыжки.	1				
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1				

11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1600 метров	1				
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1				
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1				
14	Бег 1700 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				
15	Подвижные игры .Бег на короткие дистанции.	1				
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
18	Подвижные игры. Бег 1700метров.	1				
19	Правила Поведения при	1				
	занятиях легкой атлетики. Бег 1800 метров					

20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
22	Бег на короткие дистанции. Комплекс имитационных упражнений. Метание.	1				
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
25	Бег 1800 метров. Подвижные игры.	1				
26	Главные организации и федерации осуществляющие управление легкой атлетикой. Бег 1800 метров	1				
27	Подвижные игры. Прыжки	1				
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1				

29	Комплекс общеразвива ющих упражнений. Бег 30 метров со старта тестирование.	1				
30	Комплекс общеразвива ющих упражнений. Прыжок в длину с места- тестирование.	1				
31	Комплекс общеразвива ющих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1				
32	Комплекс общеразвива ющих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1				
33	Комплекс общеразвива ющих упражнений. Кросс 2км- тестирование.	1				
34	Комплекс общеразвива ющих упражнений. Метание мед бола	1				