Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	**Начальное общее образование**
Секция	**Легкая атлетика**
Класс	**1-5 классы**
Составитель	**Бизина А.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9**
Квалификационная категория	**первая**

г.Тобольск 2026г.

Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации программы

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685);

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

Актуальность образовательной программы состоит в том, что легкая атлетика – один из базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. 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

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности. Подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Базовый уровень сложности

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Цель данной программы: 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.

Задачи программы:

1. *Образовательные:*

- обучение основам техники бега, прыжков и метаний;
- обучение безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

2. *Развивающие:*

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта;
-всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

3. *Воспитательные:*

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
-воспитание взаимопонимания и бесконфликтности в общении со сверстниками;

4. *Оздоровительные:*

- укрепление физического здоровья обучающихся;
- развитие основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей организма школьников.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий и форма реализации программы

Данная ПВД имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 2 часа. **По объективным причинам режим занятий может быть изменен (2 раза в неделю по 1,5 часа).** Возраст детей, участвующих в реализации ПВД: 7-11 лет.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов, отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

Предметными результатами являются следующие умения:

- понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

- сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики; сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

- сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

- умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;

- способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

- умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

- умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;

-способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПВД представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПВД подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

Учебно-тематический план

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний и техника безопасности	16	4	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	14	4	4	3	3
3	Специальные беговые и прыжковые упражнения	16	4	4	4	4
4	Бег на короткие дистанции	16	4	4	4	4
5	Бег на средние и длинные дистанции	14	2	4	4	4
6	Метание малого мяча	14	2	4	4	4
7	Прыжки в длину с разбега	14	2	4	4	4
8	Подвижные игры с элементами легкой атлетики Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	18	6	4	4	5
9	Соревновательная деятельность и контрольные упражнения	14	4	2	4	4
	Итого	**136**	**30**	**34**	**36**	**36**

Содержание изучаемого курса

Основы знаний и техника безопасности

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении

занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки легкой атлетики являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки в большом объеме необходимо применять различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения (прыжки через барьеры разной высоты; прыжки через фишки; прыжки на скоростной лестнице; бег с чередующимися сериями прыжков).

Специальные беговые и прыжковые упражнения

Специальные беговые упражнения — это упражнения, направленные на развитие силы, мощности и координации работы всех мышц ног и в первую очередь тех, которые получают основную нагрузку при беге. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени назад. Многоскоки с ноги на ногу. Подскоки. Бег на прямых ногах. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Велосипед или бег колесом. Прыжки на стопе с продвижением вперед.

Бег на короткие дистанции

Выполнение подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение отдельными элементами техники бега. Выполнение подводящих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств. Исправление возникающих недостатков в технике бега при выполнении упражнений. Ходьба с наклонами туловища вперѐд (по сигналу резкое движение вперѐд головой и плечами); ходьба выпадами, по сигналу быстро перейти на бег; выполнение команд «На старт» и «Внимание» без стартовых колодок; бег с низкого старта без команды и под команду; прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции; Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из резиновой ленты или верѐвочки; Удержание команды «Внимание» на протяжении 5–10 секунд с последующим выбеганием со старта; Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Варианты: а) партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс; б) партнѐр упирается прямыми руками в плечи стартующего; в) выбегание с низкого старта с волокушей (5–10 кг); г) выбегание со старта в гору; бег с низкого старта по отметкам (начерченные линии, фишки, мячи, гимнастические палки); бег с низкого старта под команду.

Бег на средние и длинные дистанции

Положение на старте и старт; стартовый разбег (разгон); бег по дистанции; финиширование. Бег по прямой на расстояние 80-100м с невысокой равномерной скоростью. То же, но с ускорением.

Бег на повороте дорожки на расстояние 100-120м с невысокой равномерной скоростью. Бег от 200 до 300м с переменной скоростью. Бег от 200 до 300м с равномерной скоростью и последующим ускорением до 400-500м. Равномерный бег на расстояние 1500-2000м.

Метание малого мяча

Удержание снаряда; подготовка к разбегу и разбег; подготовка к финальному усилию; финальное усилие, вылет и полет снаряда. Бросок мяча из-за головы двумя руками, из-за головы одной рукой, из-за головы в цель. Бросок мяча за счет хлестообразного движения руки. Имитация броска мяча с места с сопровождением партнера (партнер держит метающего за руку). Метание мяча со скрестного шага. И.П. – левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание мяча со скрестоного шага в цель. Метание отведенного снаряда с двух шагов разбега. Метание отведенного снаряда с 4-8 шагов разбега. Серийное выполнение имитации отведения мяча в ходьбе, постепенно переходящей в бег. Серийное выполнение имитации отведения мяча в беге. Выполнение метания с 4-8 шагов разбега с отведением снаряда. Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольные отметки) с отведением снаряда. Метание набивного мяча двумя руками с полного разбега. Метание облегченных снарядов. Метание мяча на точность (показать заданный результат). Метание утяжеленных снарядов. Метание гранаты или мяча на максимальный результат. Участие в соревнованиях.

Прыжки в длину с разбега

Показать технику прыжка с полного или среднего разбега. Просмотреть и обратить внимание занимающихся на важные моменты в выполнении того или другого элемента прыжка путем демонстрации кинокольцовок, кинограмм, плакатов и др. Наблюдать за техникой лучших прыгунов на соревновании. Прыжок в длину со среднего разбега (10-12 беговых шагов), отталкиваясь от грунта с любого места. То же, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук. 2. Прыжки с места толчком одной и махом другой ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег. 3. То же с приземлением на обе ноги. 4. Прыжки с 1,2, 3 шагов разбега. 5. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на 3-й, при более быстром беге – через 4 на 5-й шаг (60-80 см по дорожке). 6. Прыжки в длину с короткого разбе- 88 га через планку, установленную на высоте 50-60 см и более на расстоянии, равном половине прыжка. 7. То же с утяжеленным поясом (3-5 кг). 8. Прыжковые шаги с ноги на ногу на протяжении 30-50 м

Подвижные игры с элементами легкой атлетики Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Организация досуга средствами физической культуры. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Соревновательная деятельность и контрольные упражнения.

Участие в общешкольных и городских соревнованиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов и комлекса «ГТО»

Методическое обеспечение ПДО

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

Контрольные нормативы по легкой атлетике

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с.	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3х10м,с.	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см.	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013г. №220
2. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
4. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013г.
6. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
8. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 2020г. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 2016, с. 55-57.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983г.

Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Терра-спорт, 2020г.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов		Ожидаемый результат	Форма контроля
		Теория	Практика		
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ и техника безопасности на занятиях по легкой атлетики. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10секунд, старт по команде. Бег с низкого старта 10-20 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с перебежками.	1	1	Знать правила ОТ	Текущий
2	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ и техника безопасности на занятиях по легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Общая физическая подготовка.	1	1	Знать правила ОТ	Текущий
3	Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы.		2	Знать специальные беговые упражнения (СБУ).	Текущий
4	Бег на короткие дистанции. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Техника бега по дистанции.		2		Текущий
5	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение.		2		Текущий
6	Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Общая физическая подготовка.	1	1		Текущий
7	Общая физическая подготовка. Бег с низкого старта 10-20 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с перебежками.		2		Текущий
8	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.		2		Текущий
9	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подвижные игры на материале легкой атлетике.		2	Знать комплекс упражнений утреней зарядки	Текущий
10	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном и быстром темпе; 30 м., челночный бег 3х10 м.		2		Текущий
11	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сочетание беговых и прыжковых дисциплин. Комбинированные эстафеты.		2		Текущий

12	Бег на средние и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Про бегание отрезков 20-40-60-80 метров. Подвижная игра с мячом.		2		Текущий
13	Бег на средние и длинные дистанции. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.		2		Текущий
14	Бег на средние и длинные дистанции. Круговая тренировка.		2		Текущий
15	Метание малого мяча. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.	1	1	Знать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Текущий
16	Метание малого мяча. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча.		2		Текущий
17	Метание малого мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»		2		Текущий
18	Метание малого мяча. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		2		Текущий
19	Прыжки в длину с разбега. Комплексы упражнений для развития скоростно - силовых качеств.		2		Текущий
20	Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2		Текущий
21	Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.		2		Текущий
22	Прыжки в длину с разбега. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.		2		Текущий
23	Соревновательная деятельность и контрольные упражнения. Подвижные игры с бегом и прыжками.		2	Выполнить контрольные нормативы	Текущий
24	Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения.		2		Текущий
25	Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения.		2	Знать комплекс упражнений для развития выносливости	Текущий
26	Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения.		2		Текущий
27	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.		2		Текущий
28	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.		2		Текущий

29	Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	1	Знать и понимать признаки утомления.	Текущий
30	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий.		2		Текущий
31	Бег на средние и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой на расстояние 80-100м с невысокой равномерной скоростью.		2	Знать комплекс упражнений.	Текущий
32	Бег на средние и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Комбинированные эстафеты.		2		Текущий
33	Бег на средние и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег на повороте дорожки на расстояние 100-120м с невысокой равномерной скоростью.		2	Выполнять ОРУ	Текущий
34	Бег на средние и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта».		2		Текущий
35	Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока.		2	Знать специальные беговые упражнения (СБУ) и уметь их выполнять.	Текущий
36	Метание малого мяча. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра.		2		Текущий
37	Метание малого мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1-1,5 метра с расстояния 8-10 метров в горизонтальную цель (1×1 метр).		2		Текущий
38	Метание малого мяча. Метание мяча с двух и трех бросковых шагов в вертикальную цель с 8-10 метров. Подвижная игра.		2		Текущий
39	Прыжки в длину с разбега. Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкивание на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции.		2		Текущий
40	Прыжки в длину с разбега. Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкивание на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции.		2		Текущий
41	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.		2		Текущий

42	Прыжки в длину с разбега.Имитационные упражнения. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат.		2		Текущий
43	Соревновательная деятельность и контрольные упражнения.		2		Текущий
44	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.		2		Текущий
45	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прямолинейный бег и бег с изменением направления.		2		Текущий
46	Подвижные игры на материале легкой атлетике.		2		Текущий
47	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном и быстром темпе; 30 м., челночный бег 3х10 м.		2		Текущий
48	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сочетание беговых и прыжковых дисциплин.		2		
49	Комбинированные эстафеты.				Текущий
50	Бег на средние и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	1		Текущий
51	Бег на средние и длинные дистанции. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.		2		Текущий
52	Бег на средние и длинные дистанции. Круговая тренировка.		2		Текущий
53	Бег на средние и длинные дистанции.		2		Текущий
54	Бег на средние и длинные дистанции.		2		Текущий
55	Метание малого мяча. Метание мяча со скрестного шага. И.П. – левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание мяча со скрестоного шага в цель		2		Текущий
56	Метание малого мяча. Метание мяча в стену с места, на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча.		2		Текущий
57	Метание малого мяча. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		2		Текущий
58	Прыжки в длину с разбега. Комплексы упражнений для развития скоростно - силовых качеств.		2		Текущий
59	Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2		Текущий
60	Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с		2		Текущий

61	места. Прыжки в длину с разбега.		2		Текущий
62	Прыжки в длину с разбега. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.		2		Текущий
63	Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы.		2		Текущий
64	Бег на короткие дистанции. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Техника бега по дистанции.		2		Текущий
65	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение.		2		Текущий
66	Соревновательная деятельность и контрольные упражнения. Подвижные игры с бегом и прыжками.		2		Текущий
67	Соревновательная деятельность и контрольные упражнения. Подвижные игры с бегом и прыжками.		2		Текущий
68	Организация досуга средствами физической культуры и в том числе легкоатлетическими упражнениями.		2		Текущий