

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Псковской области

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Лицей №4" Многопрофильный»

РАССМОТРЕНА

**МО классных
руководителей**

**Протокол № 1
от «27» 08 2026 г.**

СОГЛАСОВАНА

зам.директора по ВР

Иванова О.Н.

от «28» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор лицея

Платонова В.Н.

**Приказ №69/8 о/д
от «28» 08 2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 10035488)

«Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика»

для обучающихся 5-9 классов

Псков 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика»

Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Связь с Рабочей программой воспитания:

Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика» разработана с учетом рекомендаций Рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей обучающихся и развитие их двигательной активности, на укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли, на развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроем.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика»

совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика» рассчитана на реализацию в течение 34 учебных часов в рамках внеурочной деятельности; данный курс может быть предложен обучающимся в качестве одного из существующих по выбору.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика»

Секционные, групповые и индивидуальные занятия

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика»

Раздел 1. Знания о легкой атлетике(15часов)

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(9 часов)

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов

упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 2. Физическое совершенствование (10 часов)

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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);

знание 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; владение правилами поведения и требованиями 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 их совершенствования;

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;

знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о легкой атлетике	15	История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	Знать и понимать значение легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека. Характеризовать легкую атлетику в первую очередь бег и спортивную ходьбу) как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма. Знать и характеризовать основные физические качества и способы	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе	их развития, необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.	
--	--	--	---	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			занятий легкой атлетикой. Влияние занятий легкой атлетикой.на формирование положительных качеств личности человека. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.		
--	--	--	---	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	10	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению. Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования	Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики - бегу, прыжкам и	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
---	--	----	---	--	---

			спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу,	метаниям. Проявлять самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики. Знать и применять правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. Уметь правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, измерять и оценивать результаты. Общаться и взаимодействовать в соревновательной деятельности. Проявлять	
--	--	--	---	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	коммуникативные качества, демонстрировать уважительное отношение к сверстникам, взрослым. Соблюдать правила соревнований.	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	9	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости). Общеразвивающие,	Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения условия подвижных игр. Излагать правила и условия подвижных игр. Совершенствовать во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний.	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в	Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Моделировать игровые ситуации. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к	
--	--	--	--	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний). Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность -	соперникам. Добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества. Организовывать и проводить игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.	
--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде • никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		15	История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега	Знать и понимать значение легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека. Характеризовать легкую атлетику в первую очередь бег и спортивную ходьбу) как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма. Знать и характеризовать основные физические качества и способы их развития,	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			(дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.	необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			Влияние занятий легкой атлетикой.на формирование положительных качеств личности человека. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.		
2		10	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.	Уметь подбирать упражнения, составлять и	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению. Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами	выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики - бегу, прыжкам и метаниям. Проявлять самостоятельность	
--	--	--	--	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических	в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики. Знать и применять правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. Уметь правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, измерять и оценивать результаты. Общаться и взаимодействовать в соревновательной деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	уважительное отношение к сверстникам, взрослым. Соблюдать правила соревнований.	
3		9	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и	Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения подвижных игр. Излагать правила и условия подвижных игр. Совершенствовать во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. Организовывать, проводить и принимать участие	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в	в подвижных играх. Моделировать игровые ситуации. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Добиваться поставленной	
--	--	--	--	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний). Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования	цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества. Организовывать и проводить игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.	
--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде • никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		15	История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега	Знать основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний. Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний. Знать о прикладном значении бега, прыжков и метаний. Знать игры и развлечения, применяемые в	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			(дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.	образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов легкой атлетики. Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения, выполнение требований по требованиям безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			Влияние занятий легкой атлетикой.на формирование положительных качеств личности человека. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.		
2		10	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.	Уметь подбирать упражнения, составлять и	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению. Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами	выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики - бегу, прыжкам и метаниям. Проявлять самостоятельность	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических	в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики. Знать и применять правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. Уметь правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, измерять и оценивать результаты. Общаться и взаимодействовать в соревновательной деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать уважительное отношение к	
--	--	--	---	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	сверстникам, взрослым. Соблюдать правила соревнований.	
3		9	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).	Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения Излагать правила и условия подвижных игр. Совершенствовать во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Моделировать игровые ситуации.	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных	Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность,	
--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний). Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть	умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества. Организовывать и проводить игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде • никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		15	История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега	Знать основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний. Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний. Знать о прикладном значении бега, прыжков и метаний. Знать игры и развлечения, применяемые в	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			(дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.	образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов легкой атлетики. Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения, выполнение требований по требованиям безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			Влияние занятий легкой атлетикой.на формирование положительных качеств личности человека. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.		
2		10	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.	Уметь подбирать упражнения, составлять и	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению. Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами	выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики - бегу, прыжкам и метаниям. Проявлять самостоятельность	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических	в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики. Знать и применять правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. Уметь правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, измерять и оценивать результаты. Общаться и взаимодействовать в соревновательной деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать уважительное отношение к	
--	--	--	---	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	сверстникам, взрослым. Соблюдать правила соревнований.	
3		8	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).	Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения Излагать правила и условия подвижных игр. Совершенствовать во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Моделировать игровые ситуации.	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных	Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность,	
--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний). Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть	умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества. Организовывать и проводить игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде • никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		15	История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега	Знать основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний. Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний. Знать о прикладном значении бега, прыжков и метаний. Знать игры и развлечения, применяемые в	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			(дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.	образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов легкой атлетики. Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения, выполнение требований по требованиям безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			Влияние занятий легкой атлетикой.на формирование положительных качеств личности человека. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.		
2		10	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.	Уметь подбирать упражнения, составлять и	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению. Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами	выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики - бегу, прыжкам и метаниям. Проявлять самостоятельность	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических	в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики. Знать и применять правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. Уметь правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, измерять и оценивать результаты. Общаться и взаимодействовать в соревновательной деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать уважительное отношение к	
--	--	--	---	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	сверстникам, взрослым. Соблюдать правила соревнований.	
3		9	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).	Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения Излагать правила и условия подвижных игр. Совершенствовать во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Моделировать игровые ситуации.	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

			Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных	Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность,	
--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний). Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть	умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества. Организовывать и проводить игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.	
--	--	--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

			завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде • никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С РАЗДЕЛАМИ)

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			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		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
2	Характеристика различных видов легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
4	Бег 1000 метров. Комплекс беговых упражнений.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1100 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

9	Подвижные игры. Прыжки.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1100 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
14	Бег 1200 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
18	Подвижные игры. Бег 1200 метров.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
19	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Бег 1300	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
25	Бег 1300 метров. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
26	Главные организации и федерации осуществляющие управление легкой атлетикой. Бег 1300 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
27	Подвижные игры. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта-тестирование	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места-тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30сек.- тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

33	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание медбола.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
34	Промежуточная аттестация	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
2	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по л\а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
4	Бег 1100 метров. Комплекс беговых упражнений.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1200 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
9	Подвижные игры. Прыжки.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1200 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
14	Бег 1300 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
18	Подвижные игры. Бег 1300 метров.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
19	Термины и определения по л/а. Бег 1400 метров.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
25	Бег 1400 метров. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
26	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Бег 1400 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
27	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта-тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места-тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча-тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 секунд	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км- тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

33	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание медбола.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
34	Промежуточная аттестация	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физические качества необходимые в различных видах л/а и способах их развития. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
2	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
4	Бег 1200 метров. Комплекс беговых упражнений.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1300 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
9	Подвижные игры. Прыжки.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1300 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
14	Бег 1500 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
18	Подвижные игры. Бег 1500 метров.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
19	Основные требования к спортивным сооружениям. Бег 1500 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/

23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
25	Бег 1700 метров. Подвижные игры.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
26	Имитационные упражнения для метания мяча. Бег 1700 метров	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
27	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места- тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км- тестирование.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
33	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание медбола.	1		1	http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
34	Промежуточная аттестация	1		1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	
--	----	---	----	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
2	Основы прикладного значения различных видов л/а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
3	Подвижные игры. Метание мяча.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
4	Бег 1500 метров. Комплекс беговых упражнений	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
6	Подвижные игры. Метание мяча.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1500 метров	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
9	Подвижные игры. Прыжки.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586

10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1600 метров	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
12	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
14	Бег 1700 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
18	Подвижные игры. Бег 1700 метров.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
19	Правила поведения при самостоятельных занятиях различными видами легкой атлетики. Бег 1800 метров	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
22	Бег на короткие дистанции. Комплекс имитационных упражнений. Метание.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586

23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
25	Бег 1800 метров. Подвижные игры.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
26	Главные организации и федерации осуществляющие управление легкой атлетикой. Бег 1800 метров	2		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
27	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта-тестирование.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места-тестирование.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча - тестирование	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км- тестирование.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586
33	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание медбола.	1		1	http://rusathletics.info/docs?category=64586

34	Промежуточная аттестация	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения и ТБ при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. Бег 2 км.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
2	Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Бег 2 км	3			http://rusathletics.info/docs?category=64586
3	Бег на смену темпа. Комплекс специальных упражнений. Прыжки	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
4	Комплекс специальных упражнений. Метание	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
5	Бег на короткие дистанции. Комплекс имитационных упражнений. Метание.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
6	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
7	Комплекс специальных упражнений. Метание	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
8	Самоконтроль во время занятий. Бег 2 км.	1			http://rusathletics.info/docs?category=64586
9	Самостоятельное освоение двигательных действий. Бег 2,5 км.	1			http://rusathletics.info/docs?category=64586

10	Характерные травмы во время занятий. Комплекс имитационных упражнений. Прыжки	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
11	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
12	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта-тестирование.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места-тестирование.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
14	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча-тестирование.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
15	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
16	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 3км- тестирование.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
17	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание набивных мячей.	2			http://rusathletics.info/docs?category=64586
18	Промежуточная аттестация	1			http://rusathletics.info/docs?category=64586
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

07.09.26 12:51
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E