

Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры Протокол № 1 от 25.08.2026	Является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 92
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
Учебный предмет	Модуль «Легкая атлетика»
Классы	5-9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание «модуля легкой атлетике» для 5 - 9 классы. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, которые оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Цели изучения модуля «Легкая атлетика»

Цель Модуля - является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение 5 функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

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

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел ««Базовая физическая подготовка»», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста.

Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 150 часов: в 5 классе – 1 часа (часа в неделю), в 6 классе – 1 часа (часа в неделю)), в 7 классе – 1 часа (часа в неделю), в 8 классе – 1 часа (часа в неделю), в 9 классе – 1 часа (часа в неделю).

На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе:

задачи, содержание и формы организации занятий.

Система дополнительного обучения физической культуре;

организация спортивной работы в общеобразовательной школе. }

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.

Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы физкультурной деятельности.

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.

Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.

Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.

Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.

История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы физкультурной деятельности.

Ведение дневника физической культуры.

Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.

Способы определения индивидуальной физической нагрузки.

Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Способы физкультурной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Способы физкультурной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Способы физкультурной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов модуль «Легкая атлетика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Метапредметные результаты

сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

Характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при

решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

5 КЛАСС

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

6 КЛАСС

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

****тэг-регби** (выполнять низкие и высокие броски, ловить мяч после бросков на месте и в движении, знать правила игры и уметь им следовать во время игры, применять технические и тактические навыки в игре);

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

8 КЛАСС

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

9 КЛАСС

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

5 класс (34ч)

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	Знакомство с программным материалом требованиями к его освоению	0,2	https://моиуроки.рф/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,3	https://моиуроки.рф/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	https://www.fizkult-ura.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня		https://www.fizkult-ura.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5	https://www.fizkult-ura.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника		https://www.fizkult-ura.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития		https://www.fizkult-ura.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки		https://www.fizkult-ura.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных		https://www.fizkult-ura.ru/

	занятий	0,5	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы		https://www.fizkult-ura.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,5	https://yrok.pф/
2.10	Ведение дневника физической культуры		https://yrok.pф/
Итого по разделу		1	
Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	https://yrok.pф/
3.2.	Упражнения утренней зарядки		https://www.uchportal.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики		https://yrok.pф/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки		https://www.uchportal.ru/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	https://yrok.pф/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	https://yrok.pф/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	6	https://yrok.pф/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	https://www.uchportal.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	3	https://www.uchportal.ru/

3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	https://www.uchportal.ru/
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	5	https://www.uchportal.ru/
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	7	https://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		27	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	

6 КЛАСС (34ч)

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Ко л- во час ов	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	https://urok.pf/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр		https://urok.pf/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности		https://urok.pf/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»			
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека		https://urok.pf/
2.3.	Правила развития физических качеств		https://urok.pf/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://urok.pf/

2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности		https://урок.рф/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой		https://урок.рф/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://урок.рф/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения		https://урок.рф/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня		https://урок.рф/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	https://моиуроки.рф/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	https://моиуроки.рф/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в	4	https://моиуроки.рф/

3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	8	https://моиуроки.рф/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	5	https://урок.рф/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	https://урок.рф/
Итого по разделу		27	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	

7 КЛАСС (20ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,5	https://moiуроки.рф/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,5	https://moiуроки.рф/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,5	https://moiуроки.рф/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,5	https://moiуроки.рф/
Итого по разделу		2	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,5	https://www.msmanuals.com/medical-calculators/BodyMassIndex-ru.htm
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,5	https://moiуроки.рф/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»		https://www.uchportal.ru/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий		https://www.uchportal.ru/

2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	https://моиуроки.рф/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой		https://моиуроки.рф/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке		https://моиуроки.рф/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,5	https://моиуроки.рф/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0,5	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		3	
Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,5	https://www.uchportal.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	https://www.uchportal.ru
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	https://www.uchportal.ru
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	2	https://моиуроки.рф/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	5	https://моиуроки.рф/

3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	https://моиуроки.рф/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	4	https://моиуроки.рф/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	https://моиуроки.рф/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	7	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		25	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	

8 КЛАСС (20ч)

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часо в	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	https://моиуроки.рф/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		3	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»			
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0,5	https://www.uchportal.ru/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0,5	https://www.uchportal.ru/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0,5	
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0,5	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2	
Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	https://моиуроки.рф/
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	6	https://урок.рф/
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	4	https://урок.рф/

3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	https://урок.рф/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	https://моиуроки.рф/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		25	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	

9 КЛАСС (34ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	https://моиуроки.рф/
1.2.	Пешие туристские подходы	0,5	https://www.uchportal.ru/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,5	https://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»			
2.1.	Восстановительный массаж	0,5	https://моиуроки.рф/
2.2.	Банные процедуры	0,5	https://моиуроки.рф/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0,5	https://моиуроки.рф/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2	
Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	https://resh.edu.ru/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2	https://упок.рф/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	15	https://www.uchportal.ru/

3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8	
Итого по разделу		27	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017 — 191 с.
2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус.яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: тестовый контроль / В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 144 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<https://lecta.ru/> - Цифровая образовательная платформа
<https://фцоомфв.рф/> - «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
<https://rusathletics.info/> - Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
<https://моиуроки.рф/>