Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Северного муниципального округа Новосибирской области
Коб-Кордоновская основная школа

ПРИНЯТО
решением методического объединения учителей-предметников
Протокол №1
от «17» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО
И.о.заместителя директора по УВР
_____Мордвинцева Н.А.
от «17» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета Физическая культура

Модуль "Легкая атлетика"

для обучающихся 5-9 классов

Составитель: учитель физической культуры Яковлева Н.Г.

п. Коб-Кордон, 2026г.

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка модуля

«Легкая атлетика» Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные)качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям. Целью изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики. Задачами

изучения модуля по легкой атлетике являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики; формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях; формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с 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 физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики; популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта. Место и роль модуля по легкой атлетике. Модуль по легкой атлетике доступен для

освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участии в спортивных соревнованиях. Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовойнедельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта(рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по легкой атлетике

1) Знания о легкой атлетике. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы). Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенства хи Олимпийских играх. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона). Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции). Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний). Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы104 Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

2) Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой. Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи. Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов в беге, прыжках и метаниях. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

3) Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов). Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскок и (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры). Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при

занятиях бегом, прыжками и метаниями. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы105 Прикладные виды легкой атлетики (кросс). Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3–4 вида – «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по

легкойатлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкойатлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к

познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт,

здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкойатлетики; умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики; применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона; умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике	4	0	0	https://edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	10	0	0	https://edsoo.ru/
3	Физическое совершенствование	20	0	0	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике	4	0	0	https://edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	10	0	0	https://edsoo.ru/
3	Физическое совершенствование	20	0	0	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике	5	0	0	https://edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	9	0	0	https://edsoo.ru/
3	Физическое совершенствование	20	0	0	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике	8	0	0	https://edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	12	0	0	https://edsoo.ru/
3	Физическое совершенствование	14	0	0	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

Модуль «Легкая атлетика»

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике	8	0	0	https://edsoo.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	12	0	0	https://edsoo.ru/
3	Физическое совершенствование	14	0	0	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
2	Обучение мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
3	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
4	Изучение техники бега. Изучение движений ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
5	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
6	Изучение техники бега на короткие дистанции. ОФП. Эстафеты	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
7	Техника бега по прямой. ОРУ.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	Подвижная игра.				content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
9	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
10	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
11	Совершенствование техники высокого старта. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
12	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
13	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
14	Старты из различных положений. Изменение движения по сигналу. Выполнение стартовых команд повторные старты без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
15	Развитие силовых качеств.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Подвижная игра.				content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
16	Изучение техники стартового разгона. Стартовые шаги. Техника выполнения. Переход от стартового разгона к бегу по дистанции. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
17	Бег по дистанции. Техника бега по повороту. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
18	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
19	Обучение технике движения рук в беге. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
20	Работа рук на стартовом разгоне. Координация работы рук и ног. Бег в наклоне 4-6 метров. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
21	Старты с колодок. Бег 30,60 м.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
22	Чередование бега и шага. Бег из разных положений по сигналу. ОРУ.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
23	Совершенствование техники элементов бега на короткие	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	дистанции. Подвижная игра.				5-9.pdf
24	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
25	ОРУ. Контроль бег 60 м. Подвижные игры. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
26	Упражнения на развитие и укрепления голеностопа. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
27	Чередование бега и шага. Бег по повороту. Низкий старт на повороте. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
28	Совершенствование техники стартового разгона. Челночный бег 3 * 10м. Эстафеты. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
29	Бег 200,300 метров с ускорением на финишной прямой. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
30	Специально-беговые упражнения. Повторный бег 2*150 м. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
31	Бег «под гору», «на гору» Подвижная игра	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
32	Развитие скоростной выносливости бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м. Подвижная игра	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
33	Бег на средние учебные дистанции.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	Прыжки в высоту, длину, с места. Подвижная игра				content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
34	Контрольный зачет	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
2	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
4	Повторный бег. Прыжок в высоту	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
6	Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
7	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30,	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	60, 100м				5-9.pdf
8	Техника метания мяча. Подвижные игры	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
9	Техника эстафетного бега 4х40м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
10	Метания мяча на дальность. Подвижные игры	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
11	ОФП – подвижные игры	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
12	Специальные беговые упражнения	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
13	Бег на короткие дистанции 60, 100м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
14	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
15	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
16	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
17	Равномерный бег 2000-3000 м.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

					5-9.pdf
18	Совершенствование техники эстафетного бега	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000- 2000 м.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
20	Кроссовая подготовка	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
21	Круговая тренировка. Развитие гибкости	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
23	Низкий старт, стартовый разбег	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
25	Метание малого мяча на дальность. Бег 60, 100м.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
26	Кросс 3000м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
27	Кросс 2000м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

					5-9.pdf
28	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
29	Равномерный бег 2000-3000м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
30	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
31	Бег 500-800м. Подвижные игры	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
32	ОФП – прыжковые упражнения	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
33	Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
34	Контрольный зачет	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности	1	0	0		
2	Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры»	1	0	0		
3	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0		
4	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0		
5	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	0	0		
6	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо	1	0	0		
7	Бег на средние дистанции Бег 600м мальчики; 300м девочки	1	0	0		

8	Бег на средние дистанции Бег 600м мальчики; 300м девочки	1	0	0		
9	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1	0	0		
10	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	1	0	0		
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		
12	Низкий старт, стартовый разбег финиширование.	1	0	0		
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0		
14	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо"	1	0	0		
15	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	1	0	0		
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		
17	Низкий старт, стартовый разбег финиширование.	1	0	0		
18	Низкий старт, стартовый разбег финиширование.	1	0	0		
19	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1	0	0		
20	Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими	1	0	0		

	упражнениями.					
21	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания	1	0	0		
22	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания	1	0	0		
23	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания	1	0	0		
24	Бег на выносливость. Бег 1000м мальчики; 600м девочки	1	0	0		
25	Бег на выносливость. Бег 1000м мальчики; 600м девочки	1	0	0		
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		
27	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1	0	0		
28	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0		
29	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1	0	0		
30	Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1	0	0		
31	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	1	0	0		

32	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1	0	0		
33	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1	0	0		
34	Заключительный урок.сдача нормативов	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1	0	0		
2	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	1	0	0		
3	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1	0	0		
4	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	1	0	0		
5	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	1	0	0		
6	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	1	0	0		
7	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	1	0	0		

8	Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	0	0		
9	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	0	0		
10	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	0	0		
11	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	0	0		
12	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	0	0		
13	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	0	0		
14	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	0	0		

15	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	0	0		
16	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления.	1	0	0		
17	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	1	0	0		
18	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	1	0	0		
19	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.	1	0	0		
20	Самостоятельное освоение двигательных действий.	1	0	0		
21	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	1	0	0		
22	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	1	0	0		
23	Причины возникновения ошибок при	1	0	0		

	выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.					
24	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	1	0	0		
25	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	1	0	0		
26	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		
27	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		
28	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		
29	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		
30	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	0	0		
31	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	1	0	0		
32	Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую	1	0	0		

	направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.					
33	Сдача нормативов	1	0	0		
34	Заключительный урок. Анализ занятий	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
2	Техника выполнения высокого старта и низкого старта.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
3	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки»	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
4	Стартовый разгон	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
5	Технические элементы	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

6	Игры с бегом: «Ловишки», «Картошка»	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
7	Техника движения рук в беге	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
8	Игры с бегом: «Выше ноги от земли», «Лапта»	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
9	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
10	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
11	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
12	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
13	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

	способом «согнув ноги»				5-9.pdf
14	Игры с прыжками: « Прыжки по полоскам»	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
15	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
16	Техника приземления	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
17	Техника разбега в сочетание с отталкиванием	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
18	Техника перехода через планку	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
19	Техника разбега в сочетании отталкиванием	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
20	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf

21	Отработка элементов прыжка.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
22	Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
23	Игры с метанием: «Кто дальше бросит».	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
24	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
25	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
26	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
27	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
28	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-

					5-9.pdf
29	Игры с метанием: «Лапта».	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
30	Эстафеты.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
31	Отработка элементов метания.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
32	Закрепление материалов.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
34	Сдача нормативов.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_ooo_frp_fizkultura-5-9.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	