

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Лёгкая атлетика»

5–9 классы

(34 часа в год в каждом классе, 1 час в неделю)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (модуль «Лёгкая атлетика») для 5–9 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), федеральной образовательной программой основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370), а также с учётом учебного плана и календарного учебного графика образовательной организации.

Модуль «Лёгкая атлетика» входит в предметную область «Физическая культура» и реализуется в объёме 34 часов в год в каждом классе уровня основного общего образования: 5 класс — 34 часа, 6 класс — 34 часа, 7 класс — 34 часа, 8 класс — 34 часа, 9 класс — 34 часа (итого 170 часов, 1 час в неделю). Лёгкая атлетика — один из базовых видов спорта школьной программы, обладающий большим оздоровительным и прикладным значением: её средства развивают быстроту, выносливость, силу, ловкость и координацию, формируют навыки, необходимые в повседневной жизни и при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель реализации модуля: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, овладение системой знаний, двигательными умениями и навыками в области легкоатлетических упражнений с учётом возрастных особенностей обучающихся 5–9 классов.

Задачи модуля:

1. укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
2. развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, координационных способностей;
3. обучение технике основных легкоатлетических видов: спринтерского и эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту, метаний;
4. формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни;
5. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, ответственности, умения работать в команде;
6. подготовка обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО с постепенным увеличением требований от 5 к 9 классу.

Место модуля в учебном плане: 34 часа в год в каждом классе (1 час в неделю). Распределение учебного времени по разделам и темам приведено в тематическом планировании; содержание усложняется от класса к классу (увеличиваются дистанции бега, масса снарядов, требования к технике).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Личностные результаты:

- готовность к саморазвитию и самообразованию, осознанное отношение к своему здоровью как к ценности;
- сформированность мотивации к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание патриотизма, уважения к отечественным спортивным традициям и достижениям российских легкоатлетов;
- трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность при выполнении учебных заданий;
- умение работать в команде, проявлять взаимопомощь и уважение к соперникам, соблюдать правила честной спортивной борьбы;
- принятие правил безопасного поведения на занятиях физической культурой и в быту.

Метапредметные результаты:

- регулятивные: умение ставить цели, планировать самостоятельные занятия, контролировать и оценивать результаты своей деятельности, корректировать нагрузку с учётом самочувствия;
- познавательные: умение анализировать технику упражнений, использовать знаково-символические средства, работать с информацией о нормативных требованиях ВФСК ГТО и показателях физического развития;
- коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в эстафетах и командных упражнениях, аргументированно высказывать и отстаивать своё мнение, слушать партнёров.

Предметные результаты (обучающийся научится):

- знать правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- владеть техникой низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования в спринтерском беге;
- выполнять бег на средние и длинные дистанции в равномерном и переменном темпе;

— владеть техникой прыжка в длину с места и с разбега, прыжка в высоту способом «перешагивание», техникой многоскоков;

— выполнять метание малого мяча на дальность и в цель, метание гранаты (с 7 класса, с постепенным увеличением массы снаряда);

— выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные программой, и нормативы ВФСК ГТО на доступном уровне;

— оказывать первую помощь при лёгких травмах (растяжениях, ссадинах), применять простейшие приёмы самоконтроля.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (МОДУЛЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»)

5 класс (34 часа)

Вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег (бег 30, 60 м, низкий старт, бег по дистанции, эстафеты 4×60 м) — 8 ч; прыжковые упражнения (прыжки в длину с места и с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», многоскоки) — 8 ч; метания (малый мяч 150 г с места и с разбега, метание в цель) — 6 ч; бег на средние дистанции и кроссовая подготовка (равномерный бег 500–1000 м, кросс 8–10 мин) — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч.

6 класс (34 часа)

Вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег (бег 30, 60 м с учётом результата, челночный бег 4×9 м, эстафеты 4×60 м и с преодолением препятствий) — 8 ч; прыжковые упражнения (прыжки в длину с места и с полного разбега, прыжок в высоту, тройной прыжок с места) — 8 ч; метания (малый мяч 150 г с места и с разбега, метание в цель и на дальность) — 6 ч; бег на средние дистанции и кроссовая подготовка (равномерный бег 600–800 м, бег 1000/1500 м, кросс 10–12 мин) — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч.

7 класс (34 часа)

Вводные занятия и техника безопасности, самоконтроль — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег (бег 60, 100 м, эстафеты 4×100 м, челночный бег) — 8 ч; прыжковые упражнения (прыжки в длину с полного разбега, в высоту, тройной прыжок с разбега — ознакомление) — 8 ч; метания (малый мяч на дальность, метание гранаты 500 г — ознакомление) — 6 ч; бег на средние и длинные дистанции (бег 1000/2000 м, кросс 12–15 мин, повторный бег 4×200 м) — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч.

8 класс (34 часа)

Вводные занятия, техника безопасности, дозирование нагрузки — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег (совершенствование бега 60, 100 м, эстафеты 4×100 м) — 8 ч; прыжковые упражнения (совершенствование прыжков в длину и высоту, тройной прыжок с разбега) — 8 ч; метания (малый мяч с разбега, граната 500–700 г с разбега и на дальность) — 6 ч; бег на средние и длинные дистанции (бег 1000/2000 м с учётом, кросс до 15 мин, переменный бег 3×300 м, повторный бег 5×200 м) — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч.

9 класс (34 часа)

Вводные занятия, техника безопасности, подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег (совершенствование техники, бег 100 м на время, эстафеты) — 8 ч; прыжковые упражнения (совершенствование

прыжков в длину и высоту, тройной прыжок) — 8 ч; метания (совершенствование метания мяча и гранаты 500–700 г, метание в цель) — 6 ч; бег на средние и длинные дистанции (бег 1000/2000 м с учётом, кросс 15–20 мин, переменный бег 3×400 м, повторный бег) — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено отдельно для каждого класса (5–9).
Распределение учебного времени в каждом классе: вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег — 8 ч; прыжковые упражнения — 8 ч; метания — 6 ч; бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч. Содержание уроков усложняется от класса к классу.

5 КЛАСС

Распределение учебного времени: вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег — 8 ч; прыжковые упражнения — 8 ч; метания — 6 ч; бег на средние дистанции и кроссовая подготовка — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч.

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Организация занятий	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики, требования к форме, цели и задачи модуля	1
2	Основы техники легкоатлетических видов. Нормативы ГТО	Демонстрация техники видов, знакомство с нормативами ВФСК ГТО	1
3	Низкий старт, стартовый разгон	Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выбегание со старта	1
4	Бег 30 м с низкого старта	Бег на результат, стартовый разгон, переход в бег по дистанции	1
5	Бег 60 м по дистанции, финиширование	Техника бега, финишный рывок, специальные беговые упражнения	1
6	Эстафетный бег: передача палочки	Держание палочки, передача в зоне на месте и в движении	1
7	Эстафетный бег 4 × 60 м	Бег по этапам, соревновательная эстафета	1
8	Контрольный урок: бег 60 м	Оценка техники и результата спринтерского бега	1
9	Челночный бег 3 × 10 м	Техника старта, поворотов, финиширования	1
10	Прыжок в длину с места	Техника отталкивания, полёта, приземления	1
11	Прыжок в длину с разбега: разбег и отталкивание	Подбор разбега, ритм последних шагов, отталкивание	1
12	Прыжок в длину с разбега: полёт и приземление	Группировка, приземление, целостное выполнение	1
13	Прыжок в длину с короткого разбега (учёт)	Оценка техники и результата	1
14	Прыжок в высоту «перешагивание»: разбег и отталкивание	Разбег под углом, отталкивание толчковой ногой	1
15	Прыжок в высоту: переход через планку, приземление	Работа маховой ноги, приземление на маты	1
16	Контрольный урок: прыжок в высоту	Оценка результата и техники	1

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
17	Многоскоки, прыжковые упражнения	Тройной прыжок с места, многоскоки, ОФП	1
18	Метание малого мяча 150 г с места	Держание мяча, замах, финальное усилие	1
19	Метание мяча в цель	Точностные броски в горизонтальную и вертикальную цель	1
20	Метание мяча с разбега	Скрестные шаги, бросок в финальном усилии	1
21	Метание мяча на дальность (учёт)	Контрольное метание с полного разбега	1
22	Упражнения с набивными мячами	Броски, толчки, развитие силы рук и плечевого пояса	1
23	Равномерный бег 500 м	Бег в умеренном темпе, дыхание, распределение сил	1
24	Бег 1000 м (д), 1500 м (ю): техника	Темповый бег, работа рук, финиширование	1
25	Переменный бег 2 × (200 м + 100 м)	Чередование ускорений и бега трусцой	1
26	Кроссовая подготовка (8–10 мин)	Равномерный бег по пересечённой местности	1
27	Кросс 1000 м (д), 1500 м (ю)	Бег на результат с распределением сил	1
28	Подвижные игры с бегом и прыжками	Игры «Салки», «Вызов номеров», эстафеты	1
29	Полоса препятствий	Преодоление простых препятствий, координация	1
30	ОФП: силовая подготовка	Подтягивание, отжимания, поднимание туловища	1
31	ОФП: гибкость и координация	Наклоны, растяжка, упражнения на равновесие	1
32	Контрольный урок: комплексный зачёт	Прыжок с места, челночный бег, подтягивание	1
33	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	Беговые и прыжковые виды, метание, самоконтроль	1
34	Итоговое занятие	Подведение итогов, рекомендации по самостоятельным занятиям	1

6 КЛАСС

Распределение учебного времени: вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег — 8 ч; прыжковые упражнения — 8 ч; метания — 6 ч; бег на средние дистанции и кроссовая подготовка — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч. Дистанции и требования постепенно увеличиваются.

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Организация занятий	Правила ТБ, требования к форме, цели и задачи на год	1
2	Основы техники видов. Нормативы ГТО	Демонстрация техники, требования ГТО по возрасту	1
3	Низкий старт, стартовый разгон	Совершенствование команд, выбегание со старта	1
4	Бег 30 м с низкого старта (учёт)	Бегнарезультат	1
5	Бег 60 м по дистанции, финиширование	Техникабега, финишныйрывок	1
6	Эстафетный бег 4 × 60 м	Техника передачи палочки на скорости	1
7	Эстафеты с преодолением препятствий	Командные эстафеты, координация	1
8	Контрольный урок: бег 60 м	Оценка результата и техники спринта	1
9	Челночный бег 4 × 9 м	Техника поворотов, бег на результат	1
10	Специальные беговые упражнения	Упражнения на технику бега, ОФП	1
11	Прыжок в длину с места (учёт)	Оценкарезультата, совершенствованиетехники	1
12	Прыжок в длину с разбега: разбег и отталкивание	Увеличение длины разбега, ритм шагов	1
13	Прыжок в длину с разбега: полёт и приземление	Группировка в полёте, приземление на согнутые ноги	1
14	Прыжок в длину с полного разбега (учёт)	Оценкатехники и результата	1
15	Прыжок в высоту «перешагивание»	Разбег, отталкивание, переход через планку	1
16	Прыжок в высоту: тренировочные серии	Постепенноеповышениепланки	1
17	Контрольный урок: прыжок в высоту	Оценкарезультата	1
18	Тройной прыжок с места, многоскоки	Прыжковыеупражнения, развитиепрыгучести	1

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
19	Метание мяча 150 г с места	Держание, замах, финальное усилие кистью	1
20	Метание мяча с разбега	Скрестные шаги, ритм броска	1
21	Метание мяча в цель и на дальность	Точностные и силовые броски	1
22	Метание мяча на дальность (учёт)	Контрольное метание с полного разбега	1
23	Упражнения с набивными мячами	Броски от груди, из-за головы, снизу	1
24	Равномерный бег 600–800 м	Бег в умеренном темпе, контроль ЧСС	1
25	Бег 1000 м (д), 1500 м (ю): техника	Распределение сил, дыхание, финиширование	1
26	Переменный бег 2 × (300 м + 200 м)	Чередование ускорений и бега трусцой	1
27	Кроссовая подготовка (10–12 мин)	Равномерный бег по пересечённой местности	1
28	Кросс 1500 м (ю), 1000 м (д) (учёт)	Бег на результат	1
29	Подвижные игры и эстафеты	Игры с элементами лёгкой атлетики	1
30	Полоса препятствий	Преодоление препятствий, лазанье, прыжки	1
31	ОФП: силовая подготовка	Подтягивание, отжимания, пресс, приседания	1
32	ОФП: круговая тренировка	Силовые упражнения по станциям	1
33	Контрольный урок: комплексный зачёт	Бег 60 м, прыжок с места, челночный бег	1
34	Итоговое занятие	Подведение итогов года, рекомендации	1

7 КЛАСС

Распределение учебного времени: вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег — 8 ч; прыжковые упражнения — 8 ч; метания — 6 ч; бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч. Вводится бег 100 м и метание гранаты.

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Организация занятий	Правила ТБ, задачи года, требования к форме	1
2	Самоконтроль на занятиях. Нормативы ГТО	Пульсовой режим, самочувствие, требования ГТО	1
3	Совершенствование низкого старта	Стартовый разгон, бег по дистанции	1
4	Бег 60 м с низкого старта (учёт)	Бегнарезультат	1
5	Бег 100 м: техника бега по дистанции	Специальныебеговыеупражнения, финиширование	1
6	Эстафетный бег 4 × 100 м	Техника передачи палочки на высокой скорости	1
7	Эстафетный бег (соревновательный)	Командные эстафеты	1
8	Контрольный урок: бег 100 м	Оценка результата и техники	1
9	Челночный бег 4 × 9 м (учёт)	Оценка ловкости и быстроты	1
10	Специальные беговые упражнения	Упражнения на технику, ОФП	1
11	Прыжок в длину с разбега: техника	Подборразбега, ритм, отталкивание	1
12	Прыжок в длину: полёт и приземление	Группировка, приземление	1
13	Прыжок в длину с полного разбега (учёт)	Оценкатехники и результата	1
14	Прыжок в высоту «перешагивание»	Разбег, отталкивание, переход через планку	1
15	Прыжок в высоту: серии с повышением планки	Тренировочныепрыжки	1
16	Контрольный урок: прыжок в высоту	Оценкарезультата	1
17	Тройной прыжок с разбега (ознакомление)	«Скачок», «шаг», «прыжок», разбег и отталкивание	1
18	Многоскоки, прыжковые упражнения	Развитие прыгучести, ОФП	1

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
19	Метание мяча 150 г с разбега	Скрестные шаги, финальное усилие	1
20	Метание мяча на дальность (учёт)	Контрольное метание с полного разбега	1
21	Метание гранаты 500 г (ознакомление)	Держание гранаты, имитация броска	1
22	Метание в цель, метание на дальность	Точностные и силовые броски	1
23	Упражнения с набивными мячами	Броски на дальность, силовая подготовка	1
24	Равномерный бег 800–1000 м	Бег в умеренном темпе, контроль пульса	1
25	Бег 1000 м (д), 2000 м (ю): техника	Распределение сил, дыхание	1
26	Переменный бег 2 × (400 м + 200 м)	Чередование ускорений и бега трусцой	1
27	Кроссовая подготовка (12–15 мин)	Равномерный бег по пересечённой местности	1
28	Кросс 1500 м (д), 2000 м (ю) (учёт)	Бег на результат	1
29	Повторный бег 4 × 200 м	Развитие специальной выносливости	1
30	Полоса препятствий, эстафеты	Прикладные упражнения, командное взаимодействие	1
31	ОФП: силовая подготовка	Подтягивание, отжимания, пресс, приседания	1
32	ОФП: круговая тренировка	Силовые упражнения по станциям	1
33	Контрольный урок: комплексный зачёт	Бег 100 м, прыжок с места, челночный бег, отжимания	1
34	Итоговое занятие	Анализ результатов, рекомендации	1

8 КЛАСС

Распределение учебного времени: вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег — 8 ч; прыжковые упражнения — 8 ч; метания — 6 ч; бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч. Увеличивается масса гранаты и дистанции бега.

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Организация занятий	Правила ТБ, задачи года, требования к форме	1
2	Самоконтроль и дозирование нагрузки	Пульсовой режим, самочувствие, нормативы ГТО	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции	1
4	Бег 60 м с низкого старта (учёт)	Бегнарезультат	1
5	Бег 100 м на время	Учёт результата, анализ техники	1
6	Эстафетный бег 4 × 100 м	Передача палочки на скорости, зоны передачи	1
7	Эстафеты с преодолением препятствий	Командные эстафеты	1
8	Контрольный урок: бег 100 м	Оценка результата и техники	1
9	Челночный бег 4 × 9 м (учёт)	Оценка ловкости и быстроты	1
10	Специальные беговые упражнения	Упражнения на технику, ОФП	1
11	Прыжок в длину с разбега: совершенствование	Подборразбега, ритм, отталкивание	1
12	Прыжок в длину: полёт и приземление	Группировка, приземление, целостноевыполнение	1
13	Прыжок в длину с полного разбега (учёт)	Оценкарезультата	1
14	Прыжок в высоту «перешагивание»	Совершенствование элементов техники	1
15	Прыжок в высоту: серии с повышением планки	Тренировочныепрыжки	1
16	Контрольный урок: прыжок в высоту	Оценкарезультата	1
17	Тройной прыжок с разбега	Овладение техникой прыжка	1
18	Многоскоки, прыжковые упражнения	Развитие прыгучести, ОФП	1

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
19	Метание мяча 150 г с разбега	Скрестные шаги, финальное усилие	1
20	Метание гранаты 500–700 г	Держание снаряда, разбег, бросок	1
21	Метание гранаты с разбега (учёт)	Оценка дальности	1
22	Метание в цель, метание на дальность	Точностные и силовые броски	1
23	Упражнения с набивными мячами	Броски на дальность, силовая подготовка	1
24	Равномерный бег 1000 м	Бег в умеренном темпе, контроль ЧСС	1
25	Бег 1000 м (д), 2000 м (ю) (учёт)	Темповый бег на результат	1
26	Переменный бег 3 × 300 м	Чередование ускорений и бега трусцой	1
27	Кроссовая подготовка (15 мин)	Равномерный бег по пересечённой местности	1
28	Кросс 2000 м (ю), 1500 м (д) (учёт)	Бег на результат	1
29	Повторный бег 5 × 200 м	Развитие специальной выносливости	1
30	Полоса препятствий, эстафеты	Прикладные упражнения	1
31	ОФП: силовая подготовка	Подтягивание, отжимания, пресс, приседания	1
32	ОФП: круговая тренировка	Силовые упражнения по станциям	1
33	Контрольный урок: комплексный зачёт	Бег 100 м, прыжок с места, подтягивание	1
34	Итоговое занятие	Анализ результатов, рекомендации	1

9 КЛАСС

Распределение учебного времени: вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег — 8 ч; прыжковые упражнения — 8 ч; метания — 6 ч; бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 4 ч. Содержание направлено на совершенствование техники и подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Организация занятий	Правила ТБ, задачи года, требования к форме	1
2	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	Требования ГТО, самоконтроль	1
3	Совершенствование спринтерского бега	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции	1
4	Бег 60 м с низкого старта (учёт)	Бегнарезультат	1
5	Бег 100 м на время	Учёт результата, анализ техники	1
6	Эстафетный бег 4 × 100 м	Передача палочки на высокой скорости	1
7	Эстафетный бег (соревновательный)	Командные эстафеты	1
8	Контрольный урок: бег 100 м	Оценка результата и техники	1
9	Челночный бег 4 × 9 м (учёт)	Оценка ловкости и быстроты	1
10	Специальные беговые упражнения, ОФП	Упражнения на технику, развитие быстроты	1
11	Прыжок в длину с разбега: совершенствование	Техникаразбега, отталкивания, приземления	1
12	Прыжок в длину с полного разбега	Тренировочныепрыжки	1
13	Прыжок в длину с полного разбега (учёт)	Оценкарезультата	1
14	Прыжок в высоту «перешагивание»	Совершенствование техники	1
15	Прыжок в высоту: серии с повышением планки	Тренировочныепрыжки	1
16	Контрольный урок: прыжок в высоту	Оценкарезультата	1
17	Тройной прыжок с разбега	Совершенствование техники	1
18	Многоскоки, прыжковые упражнения	Развитие прыгучести, ОФП	1
19	Метание мяча 150 г с разбега	Скрестныешаги, «хлёт» кистью	1

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количес тво часов
20	Метание гранаты 500–700 г	Держание, разбег, финальное усилие	1
21	Метание гранаты с разбега (учёт)	Оценка дальности	1
22	Метание в цель, метание на дальность	Точностные и силовые броски	1
23	Упражнения с набивными мячами	Броски на дальность, силовая подготовка	1
24	Равномерный бег 1000–1200 м	Бег в умеренном темпе	1
25	Бег 1000 м (д), 2000 м (ю) (учёт)	Бег на результат	1
26	Переменный бег 3 × 400 м	Чередование ускорений и бега трусцой	1
27	Кроссовая подготовка (15–20 мин)	Равномерный бег по пересечённой местности	1
28	Кросс 2000 м (ю), 1500 м (д) (учёт)	Бег на результат	1
29	Повторный бег 5 × 200 м	Развитие специальной выносливости	1
30	Полоса препятствий, эстафеты	Прикладные упражнения, командные эстафеты	1
31	ОФП: силовая подготовка	Подтягивание, отжимания, пресс	1
32	ОФП: круговая тренировка	Силовые упражнения по станциям	1
33	Контрольный урок: комплексный зачёт	Бег 100 м, прыжок с места, подтягивание, отжимания	1
34	Итоговое занятие	Анализ результатов, рекомендации, итоги года	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711841

Владелец Волкова Екатерина Викторовна

Действителен с 04.06.2026 по 04.06.2027