Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Куйбышевского муниципального района Новосибирской области

«Гжатская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Методическим советом	Зам. директора по УВР	и.о. директора
МКОУ Гжатская СОШ	/Д.В. Болковой/	/А.Ю. Долгая/
Протокол №1		Приказ №98/1
от 31.08.2026		от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура, модуль «Легкая атлетика»»

для начального общего образования

Нормативный срок освоения – 2 года

(ID 10161284)

Гжатск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» 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 «Легкая атлетика» 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 средствам и 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 школьный спортивный клуб, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Место и роль модуля «Легкая атлетика». Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения

всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола и 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, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях. Модуль «Легкая атлетика» 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. Общее число часов для изучения модуля «легкая атлетика» на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Модуль легкая атлетика.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья,закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности. Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности

и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее

выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой атлетики;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

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

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

2 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://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
2	Способы самостоятельной деятельности	14	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
3	Физическое совершенствование	16	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 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://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
2	Способы самостоятельной деятельности	14	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
3	Физическое совершенствование	16	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
3	Лёгкая атлетика и правила соревнований.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
4	Тестирование по легкой атлетике.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег с высокого старта.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf

6	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 500 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
8	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
10	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
11	Контрольные	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-

	игры и соревнования.					content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
15	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
16	Подвижные игры	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-

	с бегом и прыжками.					content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
17	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
19	Лёгкая атлетика– олимпийский вид спорта.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 8 минут.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf

	дистанции, передача эстафетной палочки.					
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий).	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
24	Барьерный бег.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
25	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
26	Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
28	Подвижные игры	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-

	с бегом и прыжками.					content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
31	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
32	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
33	Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
34	Тестирование по легкой атлетике.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетике. Подвижные игры.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
3	Лёгкая атлетика и правила соревнований.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
4	Тестирование по легкой атлетике.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег с высокого старта.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf

6	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1000 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
8	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
10	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
11	Контрольные	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-

	игры и соревнования.					content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
15	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
16	Подвижные игры	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-

	с бегом и прыжками.					content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
17	Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
19	Лёгкая атлетика– олимпийский вид спорта.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 10 минут.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf

	дистанции, передача эстафетной палочки.					
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 3 -х препятствий).	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
24	Барьерный бег.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
25	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
26	Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
28	Специальные	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-

	упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.					content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
32	Подвижные игры с бегом и	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-

	прыжками.					kultura_1-4.pdf
33	Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
34	Тестирование по легкой атлетике.	1	0	0		https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0		