

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ

Администрации Серафимовичского муниципального района
Волгоградской области
МКОУ Крутовская ОШ

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Крутовской ОШ

А.В. Бубнов
Приказ № 62 от
«28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура.

Учебный модуль «Легкая атлетика»

х. Крутовский, 2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр,

этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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.

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.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Лёгкая атлетика	34			
Итого по разделу		34			
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	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Лёгкая атлетика	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Броски мяча в неподвижную мишень	1			03.09.2025	
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1			10.09.2025	
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1			17.09.2025	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			24.09.2025	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			01.10.2025	

6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			08.10.2025	
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			15.10.2025	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.10.2025	
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			05.11.2025	
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			12.11..2025	

11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			19.11.2025	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1			26.11.2025	

	передвижение по пересеченной местности					
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1			03.12.2025	
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1			10.12.2025	
15	Бег с поворотами и изменением направлений	1			17.12.2025	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			24.12.2025	

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			14.01.2026	
----	--	---	--	--	------------	--

18	Челночный бег 3х10 м	1			21.01.2026	
19	Сложно координированные беговые упражнения	1			28.01.2026	
20	Сложно координированные беговые упражнения	1			04.02.2026	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса. Бег на 30 м	1			11.02.2026	

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса. Бег на 30 м	1			18.02.2025	
23	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега	1			25.02.2026	
24	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега	1			04.03.2026	
25	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега	1			11.03.2026	
26	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1			18.03.2026	
27	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м	1			25.03.2026	
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в	1			08.04.2026	

	заданном коридоре. Бег 30 м					
29	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».	1			15.04.2026	
30	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».	1			22.04.2026	
31	Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.	1			29.04.2026	
32	Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.	1			06.05.2026	
33	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты	1			13.05.2026	

34	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты	1			20.05.2026	
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	Прыжок в длину с разбега	1			03.09.2025	
2	Прыжок в длину с разбега	1			10.09.2025	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			17.09.2025	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			24.09.2025	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1			01.10.2025	

	места толчком двумя ногами					
6	Броски набивного мяча	1			08.10.2025	
7	Броски набивного мяча	1			15.10.2025	
8	Броски набивного мяча	1			22.10.2025	
9	Броски набивного мяча	1			05.11.2025	

10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			22.10.2025	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			05.11.2025	

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			12.11..2025	
13	ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			19.11.2025	
14	ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			26.11.2025	
15	Челночный бег	1			03.12.2025	
16	Челночный бег	1			10.12.2025	

17	Челночный бег	1			14.01.2026	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			21.01.2026	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			28.01.2026	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			04.02.2026	
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			11.02.2026	

22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			18.02.2025	
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			25.02.2026	
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			04.03.2026	

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			11.03.2026	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			18.03.2026	

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			25.03.2026	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			08.04.2026	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			15.04.2026	
30	Равномерный бег (3 мин)	1			22.04.2026	
31	Равномерный бег (3 мин)	1			29.04.2026	
32	Равномерный бег (3 мин)	1			06.05.2026	

33	Равномерный бег (5–6 мин)	1			13.05.2026	
34	Равномерный бег (5–6 мин)	1			20.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017

2.Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И.

Лях - 4-е изд. М.:

Просвещение, 2021

3.Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд.

— М. : Просвещение, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),

- ВФСК ГТО (gto.ru), - ГТО76.рф.

