МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Среднецарицынская СШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Педсовет	Методист	Директор
_____	_____	_____
Протокол №1 от «24» августа 2026 г	Любибогова С.С. от «24» августа 2026г	КоротковаЕ.А. Приказ №77 от «25» августа 2026г.

Подписано: Короткова Елена Александровна
DN: cn=Короткова Елена Александровна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕЦАРИЦЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕОРГИЕВСКОГО КАВАЛЕРА ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА УРАСОВА МИХАИЛА ИВАНОВИЧА СЕРАФИМОВИЧСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, email=srf_sh.srcar@volganet.ru
Дата: 2026.10.24 00:01:06 +03'00'

Короткова Елена Александровна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8708132)

учебного предмета «Физическая культура»
учебный модуль «Легкая атлетика»
для обучающихся 1-4 классов

х Среднецарицынский 2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая характеристика

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе легкой атлетики.

Трудно переоценить сегодня актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроем.

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и внеучебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм.

Данные факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме.

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активностиявляются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Легкую атлетику по праву называют «королевой спорта» - по количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. На Олимпийских играх в Токио-2020 было разыграно 48 комплектов медалей больше, чем в любом другом виде спорта. Телевизионная аудитория легкоатлетических соревнований в программе олимпийских игр составляет 50 % от общего числа телезрителей.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время легкая атлетика — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Активно развивается проект

Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе – и школьник Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели

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

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение 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 предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

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

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика бега, прыжков и метаний сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (гимнастика, спортивные игры, плавание и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных различий.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль «Легкая атлетика» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);
- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общегообразования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.)

и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Место курса

Модуль может реализовываться на уроках физической культурыв1-4 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной деятельности.

При планировании занятий легкой атлетикой в рамках урока физической культуры, в т.ч. третьего часа, изучение теоретических знаний и освоение базовых основ техники бега, прыжков и метаний предполагается в объеме 34 часа, из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на учебный предмет «Физическая культура», в том числе: в 1 классе – 29 часа, во 2 классе – 34 часа, в 3классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа (всего 131 часов).Кроме основных учебных часов по учебному предмету «Физическая культура» могут быть использованы дополнительные часы, выделяемые на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности.

Программа обучения основам бега, прыжков и метаний, включающая 34 часа при трехразовых занятиях в неделю, может быть освоена обучающимися за три месяца. По итогам данного периода возможно сформировать у обучающихся общие представления об основах отдельных видов легкой атлетики, навыки правильного выполнения упражнений в беге, прыжках и метаниях, умении применять их в различных условиях, а также безопасному поведению на занятиях на стадионе, легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и при проведении занятий вне стадиона (кроссовый бег, нестандартные эстафеты).

Содержание34-тичасовойпрограммы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* составляют подготовительные упражнения по обучению основам техники легко атлетических видов, общеразвивающие,

специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

На *втором этапе* основу составляет овладение целостным выполнением простейших видов легкой атлетики - бег с ускорением, прыжок в длину и метания мяча (детского копья).

Третий этап предполагает совершенствование техники при беге с ускорением, прыжке в длину и метании мяча.

Прохождение полного 34-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по легкой атлетике и целенаправленно и разносторонне заниматься различными видами легкой атлетики.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе легкой атлетики и формированию новых компетенций средствами бега, прыжкови метаний, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативного использования учебного материала по различным видам легкой атлетики в урочной и внеурочной деятельности с выбором различных технических элементов бега, прыжков и метаний, развития двигательных качеств с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. №287)модуль«Легкая атлетика»направлена на достижение

обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

- ✓ проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание 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 в нём взаимопонимания, 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 легкой атлетике; 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.

Планируемые метапредметные результаты:

- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ 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; владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;
- ✓ организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;
- ✓ умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

- ✓ 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 простейший комплекс 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации(международные, российские),осуществляющие Управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды - легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способысамостоятельнойдеятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкойатлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел3.Физическоесовершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую«станцию» и обязательно принести очки команде -никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»НАУРОВНЕНАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГООБРАЗОВАНИЯ

Программное содержание	**Характеристика Деятельности обучающихся**
Раздел1.Знанияолегкойатлетике (1-4 класс)	
Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетике.	*Знать и пересказывать* факты истории возникновения и развития легкой атлетики.
Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	*Знать и различать* виды легкой атлетики. *Определять* их сходство и различия

Виды ~~бега, пр~~ыжков, метаний, спортивная ходьба.	*Называть* виды легкой атлетики. *Знать* их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).	*Излагать* простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (по бегу, прыжкам и метаниям).
Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.	*Знать* простейшие игры и развлечения на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале
Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	*Знать, понимать, применять* термины и определения по легкой атлетике.
Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.	*Знать* основные размеры стадионов и легкоатлетических манежей; простейшие требования для организованных занятий различными видами легкой атлетики. *Знать и называть* инвентарь и оборудование для занятий бегом, прыжками и метаниями.
Занятия легкой атлетикой(бегом) как средство укрепления здоровья, Закаливания организма человека и	*Раскрывать* значение занятий легкой атлетикой (бегом) для укрепления здоровья, закаливания и развития

Развития физических качеств.	Физических качеств.
Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.	*Знать и рассказывать о* режиме дня, правилах личной гигиены при занятиях 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.	*Знать, рассказывать и соблюдать* правила безопасного поведения во время занятий различными видами легкой атлетики на стадионе, в Легкоатлетическом манеже(спортивном зале) и на местности. *Знать* перечень одежды для занятий легкой атлетикой (спортивный костюм, кроссовки, спортивная майка и трусы, полотенце).

Раздел2. Способы самостоятельной деятельности (2-4 класс)	
Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	*Знать и определять* внешние признаки утомления во время занятий различными видами легкой атлетики. *Измерять* физическую нагрузку разными способами *и уметь* ее регулировать.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета.	*Соблюдать* правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). *Составлять и соблюдать* 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.	*Уметь выбирать и оборудовать* безопасные места для занятий различными видами легкой атлетики. *Уметь применять* спортивный инвентарь для занятий бегом, прыжками и метаниями.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для	*Подбирать, составлять и осваивать* самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие

Занятий различными видами легкой атлетики.	комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. *Различать* двигательные действия, относящиеся к отдельным видам легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.	*Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики в различных условиях. *Подготавливать* места для занятий различными видами легкой атлетики при проведении подвижных игр (вместе с родителями). *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр с элементами с элементами различных видов легкой атлетики. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. *Соблюдать* правила подвижных игр.
Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	*Знать и выполнять* контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. *Проявлять* уровень физических качеств. *Оценивать* показатели физической подготовленности.
Раздел3.Физическое совершенствование (2-4 класс)	
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.	*Демонстрировать* общеразвивающие специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению легкоатлетических дисциплин.
Упражнения на развитие	*Демонстрировать* упражнения на

физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). *Применять* упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.
Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера;— командные игры. Игры: - беговые эстафеты; - сочетание беговых и прыжковых дисциплин; - сочетание беговых видов и видов метаний; - сочетание прыжков и метаний; - сочетание бега, прыжков и метаний.	*Излагать* правила и условия подвижных игр. *Закреплять* во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для различных видов легкой атлетик. *Организовывать, проводить и принимать* участие в подвижных играх. *Соблюдать* правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. *Проявлять* положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). *Проявлять* коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	*Уметь* описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники бега, прыжков и метаний. *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. *Использовать* умения и навыки основ техники бега, прыжков и метаний в учебной, игровой и досуговой деятельности. *Демонстрировать* технику различных видов легкой атлетики.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с	*Проявлять* смелость и уверенность во время выполнения упражнений, взятых из различных видов легкой атлетики.
сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.	*Демонстрировать* старт из различных положений по команде, выполнение прыжков с короткого разбега, метание легких снарядов в цель.
Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в плавании.	*Выполнять* контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.
Участие в соревновательной деятельности.	*Участвовать* в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики, с элементами бега, прыжков и метаний. *Демонстрировать* полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Обучение технике бега	9		0,9	https://mosobr.tv/release/8004
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3		0,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		0,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
4	Обучение технике метания малого мяча	4		0,4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5	Подвижные игры и эстафеты	10		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		29	0	2,9	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Обучение технике бега	14		1,4	https://mosobr.tv/release/8004
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3		0,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		0,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
4	Обучение технике метания малого мяча	4		0,4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5	Подвижные игры и эстафеты	10		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3,4	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Обучение технике бега	13		1,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3		0,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		0,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
4	Обучение технике метания малого мяча	5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5	Подвижные игры и эстафеты	10		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3,4	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Обучение технике бега	13		1,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3		0,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		0,3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
4	Обучение технике метания малого мяча	5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5	Подвижные игры и эстафеты	10		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3,4	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег в медленном и быстром темпе. Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Прямолинейному бег и бег с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Бег из высокого старта и различных исходных положений.Эстафеты	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Бег на короткие дистанции от 10-20 м Подвижная игра «Салки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4

	Подвижная игра «Волк во рву»					классы ГАОУ ВО МГПУ
7	Эстафеты	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Соревнования по прыжкам с места.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»					
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Подвижная игра «выбивалы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Бег через различные препятствия.Игры с бегом: «Успей занять место», «К своим флажкам»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

14	Челночный бег: 4 х 9 м Игры с бегом: «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Снайперы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «охотники и утки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Подвижная игра «Перемена мест»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Прямолинейная эстафета	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Прямолинейный бег и бег с изменением направлений движений Подвижная игра	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

	«Мы веселые ребята»					МГПУ
22	Бег на развитие выносливости до 3 минут Подвижная игра «Салки под ногами»	1				
23	Бег на развитие выносливости до 3 минутПодвижные игры: «Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Удочка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Бег на развитие выносливости до 3 минутПодвижные игры: «Веселые ребята», «Не дай мяч водящему», «Хитрая лиса»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Бег на развитие выносливости до 3 минутИгры с мячом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Мяч по кругу»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Бег на развитие выносливости до 3 минутИгры с мячом и бегом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Чай-чай выручай»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Игры с мячом: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Игры с бегом и мячом: «Чай-чай выручай», «Хитрая лиса», «Вышибалы» «Не дай мяч водящему»					

29	Игры с мячом: «Охотники и утки», «Коршун и наседка», «Собачка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		29	0	2,9		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег в медленном и быстром темпе. Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Прямолинейному бег и бег с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Бег из высокого старта и различных исходных положений.Эстафеты	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Бег на короткие дистанции от 10-20 м Подвижная игра «Салки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

	Подвижная игра «Волк во рву»					МГПУ
7	Эстафеты	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Соревнования по прыжкам с места.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»					
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Подвижная игра «выбивалы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Бег через различные препятствия.Игры с бегом: «Успей занять место», «К своим флажкам»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

14	Челночный бег: 4 х 9 м Игры с бегом: «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Снайперы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «охотники и утки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Подвижная игра «Перемена мест»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Прямолинейная эстафета	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Прямолинейный бег и бег с изменением направлений движений Подвижная игра	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

	«Мы веселые ребята»					МГПУ
22	Бег на развитие выносливости до 3 минут Подвижная игра «Салки под ногами»	1				
23	Бег на развитие выносливости до 3 минутПодвижные игры: «Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Удочка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Бег на развитие выносливости до 3 минутПодвижные игры: «Веселые ребята», «Не дай мяч водящему», «Хитрая лиса»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Бег на развитие выносливости до 3 минутИгры с мячом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Мяч по кругу»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Бег на развитие выносливости до 3 минутИгры с мячом и бегом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Чай-чай выручай»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Игры с мячом: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Игры с бегом и мячом: «Чай-чай выручай», «Хитрая лиса», «Вышибалы» «Не дай мяч водящему»			0,1		

29	Игры с мячом: «Охотники и утки», «Коршун и наседка», «Собачка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Игры с бегом: «Веселые ребята», «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1
31	Игры с мячом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Играй, играй, мяч не теряй»	1		0,1		Физическая культура, 1
32	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Удочка», «Воробушки и кот»	1		0,1		Физическая культура, 1
33	«Веселые старты»	1		0,1		Физическая культура, 1
34	Подведение итогов	1		0,1		Физическая культура, 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3,4		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег в медленном и быстром темпе. Игры с бегом: «Хитрая лиса»,«Воробьи – вороны»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Бег с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Бег из высокого старта и различных исходных положений. Эстафеты	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Бег с ускорением 30-60м. Подвижная игра «Салки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Прыжокв длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4

	Подвижная игра «Волк во рву»					классы ГАОУ ВО МГПУ
7	Обучить технике отталкивания и приземления с небольшого разбега в прыжках в длину	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Прыжок в длину «Согнув ноги» Подвижная игра «Волк во рву»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Соревнования по прыжкам с места.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-8 шагов разбега Подвижная игра «Салки с прыжками на одной ноге»			0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-8 шагов разбега Подвижная игра «Удочка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Бег через различные препятствия Подвижная игра «Салки под ногами»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Эстафетный бег.Игры с бегом: «Успей занять место», «К своим флажкам»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

14	Челночный бег: 4 х 9 м Игры с бегом: «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Снайперы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «охотники и утки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Броски набивного мяча 1 кг различными способами. Подвижная игра «выбивалы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Прямолинейная эстафета	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Прямолинейный бег и бег с изменением направлений движений Подвижная игра	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

	«Мы веселые ребята»					МГПУ
22	Бег с барьерами до 50 см высотой.Подвижная игра «Салки под ногами»	1				
23	Бег на 300м.Прямолинейная эстафета	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Бег на развитие выносливости до 3 минут Подвижные игры: «Веселые ребята», «Не дай мяч водящему», «Хитрая лиса»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Бег на развитие выносливости до 6 минут Прямолинейная эстафета	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Бег на развитие выносливости до 6 минутИгры с мячом и бегом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Чай-чай выручай»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Игры с мячом: «Вышибалы», «Охотники и утки»,«Кто дальше бросит»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Игры с бегом и мячом: «Чай-чай выручай», «Хитрая лиса», «Вышибалы» «Не дай мяч водящему»			0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

29	Игры с мячом: «Охотники и утки», «Коршун и наседка», «Собачка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Игры с бегом: «Веселые ребята», «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
31	Игры с мячом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему»,«Играй, играй, мяч не теряй»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
32	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Удочка», «Воробушки и кот»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
33	Игры с бегом и мячом: «Вышибалы», «Хитрая лиса»,«Снайперы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
34	«Веселые старты»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3,4		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег в медленном и быстром темпе. Игры с бегом: «Хитрая лиса»,«Воробьи – вороны»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Бег с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Бег из высокого старта и различных исходных положений. Эстафеты	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Бег с ускорением 30-60м. Подвижная игра «Салки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Прыжокв длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4

	Подвижная игра «Волк во рву»					классы ГАОУ ВО МГПУ
7	Обучить технике отталкивания и приземления с небольшого разбега в прыжках в длину	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Прыжок в длину «Согнув ноги» Подвижная игра «Волк во рву»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Соревнования по прыжкам с места.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-8 шагов разбега Подвижная игра «Салки с прыжками на одной ноге»			0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-8 шагов разбега Подвижная игра «Удочка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Бег через различные препятствия Подвижная игра «Салки под ногами»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Эстафетный бег.Игры с бегом: «Успей занять место», «К своим флажкам»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

14	Челночный бег: 4 х 9 м Игры с бегом: «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Снайперы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «охотники и утки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Броски набивного мяча 1 кг различными способами. Подвижная игра «выбивалы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Прямолинейная эстафета	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Прямолинейный бег и бег с изменением направлений движений Подвижная игра	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

	«Мы веселые ребята»					МГПУ
22	Бег с барьерами до 50 см высотой.Подвижная игра «Салки под ногами»	1				
23	Бег на 300м.Прямолинейная эстафета	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Бег на развитие выносливости до 3 минут Подвижные игры: «Веселые ребята», «Не дай мяч водящему», «Хитрая лиса»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Бег на развитие выносливости до 6 минут Прямолинейная эстафета	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Бег на развитие выносливости до 6 минутИгры с мячом и бегом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Чай-чай выручай»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Игры с мячом: «Вышибалы», «Охотники и утки»,«Кто дальше бросит»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Игры с бегом и мячом: «Чай-чай выручай», «Хитрая лиса», «Вышибалы» «Не дай мяч водящему»			0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

29	Игры с мячом: «Охотники и утки», «Коршун и наседка», «Собачка»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Игры с бегом: «Веселые ребята», «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
31	Игры с мячом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему»,«Играй, играй, мяч не теряй»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
32	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Удочка», «Воробушки и кот»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
33	Игры с бегом и мячом: «Вышибалы», «Хитрая лиса»,«Снайперы»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
34	«Веселые старты»	1		0,1		Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3,4		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В соответствии с Приказом Минпросвещения России от 22.06.2026 N 436 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий"

• Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Методические материалы для учителя.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.07.2025 № 551 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

1.Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ