

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска

"Средняя общеобразовательная школа № 196"

МБОУ СОШ № 196

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей физической
культуре

_____ Е.А. Жернов
«28» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____ Т.В.Соловьева

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ И.А. Талышинская
Приказ № 506-0д
от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11018518)

учебного предмета «Физическая культура»

модуль «Лёгкая атлетика»

для обучающихся 2 – 3 классов

Новосибирск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура

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.

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 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.

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 (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);
- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Знания о легкой атлетике.

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.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов 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;
- беговые эстафеты;
- сочетание беговых и прыжковых дисциплин;
- сочетание беговых видов и видов метаний;
- сочетание прыжков и метаний;
- сочетание бега, прыжков и метаний.

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

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЮ "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 в 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 значения 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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.	5	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
2.	Способы самостоятельной деятельности	13	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
3.	Физическое совершенствование	16	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
Общее количество часов по программе		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
2.	Способы самостоятельной деятельности	14	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
3.	Физическое совершенствование	16	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
Общее количество часов по программе		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Вводное занятие. Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики Эстафеты с мячом.	1	0	0	1 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
2.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры: «Овладей мячом»	1	0	1	2 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
3.	Игры: «Стоп сигнал», ««Тише едешь - дальше будешь!»	1	0	1	3 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
4.	Техника бега в колонне.Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки».	1	0	1	4 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
5.	Бег из различных положений под команду.	1	0	1	5 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

	Упражнения на развитие быстроты. Игра «Пустое место»					
6.	Эстафеты с мячом. Общеразвивающие упражнения на осанку. Подвижные игры: «Успей найти партнера».	1	0	1	6 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
7.	Бег в медленном темпе 2 мин. Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки»	1	0	1	7 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
8.	Подвижные игры: «Догонялки», «Мяч капитану»	1	0	1	8 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
9.	Бег с высоким подниманием бедра. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	1	0	1	9 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
10.	Техника челночного бега. Общеразвивающие и специальные упражнения	1	0	1	10 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
11.	Упражнения на развитие ловкости.	1	0	1	11 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

	Передача и ловля мяча в парах					
12.	Общеразвивающие, упражнения для начального обучения основам техники метаний.	1	0	1	12 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
13.	Упражнения на развитие силовых качеств. Броски мяча двумя руками из-за головы. Эстафеты	1	0	1	13 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
14.	Техника метания мяча в цель. Челночный бег. Подвижная игра «Два капитана»	1	0	1	14 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
15.	Техника метания мяча в горизонтальную цель	1	0	1	15 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
16.	Метание мяча на заданное расстояние	1	0	1	16 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
17.	Эстафеты с бегом и метанием	1	0	1	17 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
18.	Подвижные игры с мячом	1	0	1	18 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
19.	Упражнения на	1	0	1	19	https://workprogram.edsoo.ru/work-

	развитие ловкости с мячом				неделя	programs/8693584
20.	Упражнения на развитие ловкости с мячом	1	0	1	20 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
21.	Метание мяча в цель на результат	1	0	1	21 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
22.	Подвижные игры с метанием и бегом	1	0	1	22 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
23.	Полоса препятствий с элементами бега и метаний	1	0	1	23 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
24.	Общеразвивающие, упражнения для начального обучения основам техники прыжков	1	0	1	24 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
25.	Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна	1	0	1	25 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
26.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	26 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
27.	Прыжки на заданное расстояние. КУ на развитие силы рук и ног	1	0	1	27 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
28.	Техника прыжка с опоры вниз	1	0	1	28 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

29.	Подвижные игры на развитие координации со скакалкой	1	0	1	29 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
30.	Эстафеты с прыжками	1	0	1	30 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
31.	Тестирование: Прыжок в длину с места	1	1	1	31 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
32.	Тестирование: Метание мяча в цель	1	0	1	32 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
33.	Тестирование челночный бег	2	0	2	33,34 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
Общее количество часов по программе		34	0	33		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 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	1	0	0	1 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	0	0	2 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	0	0	3 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
4.	Тестирование	1	0	1	4 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий	1	0	1	5 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

	старт. Бег с высокого старта.					
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 500 м	1	0	1	6 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1	0	1	7 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
8.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширован ие.	1	0	1	8 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
9.	Специальные упражнения на освоение	1	0	1	9 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

	техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м					
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	10 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
11.	Контрольные игры и соревнования	1	0	1	11 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
12.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	12 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
13.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в	1	0	1	13 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

	длину с разбега.					
14.	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам	1	0	1	14 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
15.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	15 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
16.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	16 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
17.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	17 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
18.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	0	1	18 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
19.	Лёгкая атлетика– олимпийский	1	0	1	19 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

	вид спорта					
20.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	1	20 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
21.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 8 минут.	1	0	1	21 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
22.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1	0	1	22 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
23.	Специальные упражнения на освоение	1	0	1	23 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

	техники бега. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий).					
24.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег	1	0	1	24 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
25.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	25 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
26.	Контрольные игры и соревнования	1	0	1	26 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
27.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	1	0	1	27 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
28.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	28 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584

29.	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1	0	1	29 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
30.	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	0	1	30 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
31.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	31 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
32.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	32 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
33.	Контрольные игры и соревнования	1	0	1	33 неделя	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/8693584
34.	Тестирование	1	0	1	34 неделя	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			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- 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. 1–4 класс» А. П. Матвеева (издательство «Просвещение»). Этот учебник охватывает все разделы программы, включая основы лёгкой атлетики (равномерный бег, правила поведения на занятиях, простейшие упражнения).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика» (пособие для учителей и методистов, издательство «Просвещение», 2011). В книге подробно разобраны методики обучения базовым легкоатлетическим дисциплинам, представлены комплексы упражнений для развития физических качеств и формирования техники.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (РЭШ, resh.edu.ru) — платформа с интерактивными уроками и тестами по физической культуре.