

МБОУ "Железнодорожная школа №121"

Приложение к ООП НОО,
утвержденной приказом от 31.08.2023г №110-од
(с изменениями на 13.02.2026г Приказ №9 от 13.02.2026г.)

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей начальных
классов
Протокол №4 от 29.05.2026

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
"Железнодорожная школа
№121"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса Модуль "Легкая атлетика"

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»

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 спортивноориентированных 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 и различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корректирующей 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 УЧЕБНОГО 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
1	Знания о легкой атлетике.	5	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
2	Способы самостоятельной деятельности	12	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
3	Физическое совершенствование	16	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике	4	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
2	Способы самостоятельной деятельности	14	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
3	Физическое совершенствование	16	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике	4	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
2	Способы самостоятельной деятельности	14	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
3	Физическое совершенствование	16	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Знания о легкой атлетике	4	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
2	Способы самостоятельной деятельности	14	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
3	Физическое совершенствование	16	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Вводное занятие. Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики Эстафеты с мячом.	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
2	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры: «Овладей мячом»	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
3	Игры: «Стоп сигнал», ««Тише едешь дальше будешь!»	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
4	Техника бега в колонне.Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошкимышки».	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
5	Бег из различных положений под команду. Упражнения на развитие быстроты. Игра «Пустое место	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584

6	Эстафеты с мячом. Общеразвивающие упражнения на осанку. Подвижные игры: «Успей найти партнера».	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
7	Бег в медленном темпе 2 мин. Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки»	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
8	Подвижные игры: «Догонялки», «Мяч капитану»	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584

9	Бег с высоким подниманием бедра. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
10	Техника челночного бега. Общеразвивающие и специальные упражнения	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
11	Упражнения на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
12	Общеразвивающие, упражнения для начального обучения основам техники метаний.	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
13	Упражнения на развитие силовых качеств. Броски мяча двумя руками изза головы. Эстафеты	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584

14	Техника метания мяча в цель. Челночный бег. Подвижная игра «Два капитана»	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
15	Техника метания мяча в горизонтальную цель	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
16	Метание мяча на заданное расстояние	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
17	Эстафеты с бегом и метанием	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
18	Подвижные игры с мячом	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
19	Упражнения на развитие ловкости с мячом	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
20	Упражнения на развитие ловкости с мячом	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584

21	Метание мяча в цель на результат	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
22	Подвижные игры с метанием и бегом	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
23	Полоса препятствий с элементами бега и метаний	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
24	Общеразвивающие, упражнения для начального обучения основам техники прыжков	1	0	0		https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584

25	Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна	1	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
26	Техника прыжка в длину с места	1	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
27	Прыжки на заданное расстояние. КУ на развитие силы рук и ног	1	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
28	Техника прыжка с опоры вниз	1	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
29	Подвижные игры на развитие координации со скакалкой	1	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
30	Эстафеты с прыжками	1	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
31	Тестирование: Прыжок в длину с места	1	1	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
32	Тестирование: Метание мяча в цель	1	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
33	Тестирование челночный бег	3	0	0	https://workprogram.edsoo.ru/workprograms/8693584
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
3	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
4	Тестирование	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
6	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 500 м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
8	Специальные упражнения на	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.				https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
10	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
11	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

	разбега.				
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
16	Подвижные и игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

	прыжками				https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
17	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
19	Лёгкая атлетика– олимпийский вид спорта	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 8 минут.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий).	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
24	Специальные упражнения на освоение техники бега.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-

	Барьерный бег				kultura_1-4.pdf
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
26	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
28	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

31	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
33	Контрольные игры и	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-
	соревнования				content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
34	Тестирование	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасности	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
3	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
4	Тестирование	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

6	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1000 м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
8	Специальные упражнения на	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wp-

	освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.				content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
10	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

11	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
	прыжками				content/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

17	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
19	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 10 минут.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 3 -х препятствий).	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

24	Специальные упражнения на освоение техники бега.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-kultura_1-4.pdf
----	--	---	---	---	---

	Барьерный бег.				kultura_1-4.pdf
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
26	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
28	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

33	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
34	Тестирование	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	
1	Правила безопасности	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
3	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
	Тестирование				
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

5	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
6	Специальные упражнения на освоение	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-

	техники бега				kultura_1-4.pdf
7	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

10	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
11	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-

	Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.				kultura_1-4.pdf
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

14	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
15	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

17	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

19	Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 15 минут.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 5 -ти препятствий).	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег. Пробегание 1 - 2 барьеров.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
26	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
27	Специальные упражнения на закрепление техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

28	Специальные упражнения на освоение техники прыжков.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-
----	---	---	---	---	--

	Прыжки в длину с разбега.				kultura_1-4.pdf
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 5 - 6 шагов.	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/ https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf

32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
33	Контрольные игры и соревнования	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskayakultura_1-4.pdf
34	Тестирование	1	0	0	https://fizkulturana5.ru/https://edsoo.ru/wpcontent/uploads/2025/07/2025_noo_frp_fizicheskaya-

					kultura_1-4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

