

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Пензенской области**  
**Районный Отдел Образования**  
**МОУ ООШ с. Невежкино Белинского района Пензенской области**

Рассмотрена на заседании

МО, протокол №1

от 18.08.2025

Одобрена на заседании

Педсовета №1 от 18.08.2025

Утверждено

Директор школы

\_\_\_\_\_Каратаева В.И.

Приказ №81 от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 927234)**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Модуль «ОФП. Легкая атлетика»**

**для 1-4 классов основного общего образования**

с. Невежкино 2025

## **I.**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «ОФП. Легкая атлетика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения легкой атлетике / Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

#### **Общая характеристика модуля «ОФП. Легкая атлетика»**

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 активности являются 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 школьников

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 модуля «ОФП. Легкая атлетика»**

**Цель Модуля** - 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 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 и 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 «ОФП. 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 31.05.2021 г. № 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 общего образования, 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.

#### **№ПК1вк. Место модуля «ОФП.Легкая атлетика» в учебном плане**

Модуль «Легкая атлетика» в МОУ ООШ с. Невежино Белинского района Пензенской области будет реализован на уроках физической культуры в 1 – 4-х классах в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы МОУ ООШ . Невежино Белинского района Пензенской области. Урок по модулю «Легкая атлетика» является третьим часом уроков физической культуры из части, формируемой участниками образовательных отношений.

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 1-4-х классах – 136 часов

## **II. 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» направлен 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 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 простейших комплексов 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.

Планируемые предметные результаты **на уровне основного общего образования:** знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики; умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба); знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий



легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона; умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ОФП.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

#### ***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. Способы самостоятельной деятельности***

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. 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.

### ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

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.

## **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ОФП.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ОФП.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

| Программное содержание                                                                                                           | Характеристика деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знания о легкой атлетике<br/>(1-4 класс)</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетике.                                                         | <i>Знать и пересказывать факты истории возникновения и развития легкой атлетике.</i>                                                                                                                                                                  |
| Виды легкой атлетике (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).                                                                  | <i>Знать и различать виды легкой атлетике. Определять их сходство и различия</i>                                                                                                                                                                      |
| Виды бега, прыжков, метаний, спортивная ходьба.                                                                                  | <i>Называть виды легкой атлетике. Знать их отличия.</i>                                                                                                                                                                                               |
| Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).                                            | <i>Излагать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (по бегу, прыжкам и метаниям).</i>                                                                                                                                          |
| Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.                                                                    | <i>Знать простейшие игры и развлечения на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале</i>                                                                                                                                                       |
| Словарь терминов и определений по легкой атлетике.                                                                               | <i>Знать, понимать, применять термины и определения по легкой атлетике.</i>                                                                                                                                                                           |
| Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.                                                                  | <i>Знать основные размеры стадионов и легкоатлетических манежей; простейшие требования для организованных занятий различными видами легкой атлетике.</i><br><i>Знать и называть инвентарь и оборудование для занятий бегом, прыжками и метаниями.</i> |
| Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. | <i>Раскрывать значение занятий легкой атлетикой (бегом) для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</i>                                                                                                                       |
| Режим дня при занятиях легкой атлетикой.<br>Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.                            | <i>Знать и рассказывать о режиме дня, правилах личной гигиены при занятиях легкой атлетикой.</i>                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.</p> <p>Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.</p> | <p><i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила безопасного поведения во время занятий различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.</p> <p><i>Знать</i> перечень одежды для занятий легкой атлетикой (спортивный костюм, кроссовки, спортивная майка и трусы, полотенце).</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1-4 класс)

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</p>                                                                                                               | <p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий различными видами легкой атлетики.</p> <p><i>Измерять</i> физическую нагрузку разными способами и <i>уметь</i> ее регулировать.</p>            |
| <p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.</p> <p>Режим дня юного легкоатлета.</p>                                                         | <p><i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).</p> <p><i>Составлять и соблюдать</i> режим дня юного легкоатлета.</p> |
| <p>Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).</p> <p>Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.</p> | <p><i>Уметь выбирать и оборудовать</i> безопасные места для занятий различными видами легкой атлетики.</p> <p><i>Уметь применять</i> спортивный инвентарь для занятий бегом, прыжками и метаниями.</p>                  |
| <p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для</p>                                                                                                                                       | <p><i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие</p>                                                                                                              |
| <p>занятий различными видами легкой атлетики.</p>                                                                                                                                                                                       | <p>комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.</p> <p><i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к отдельным видам легкой атлетики.</p>    |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. | <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики в различных условиях.</p> <p><i>Подготавливать</i> места для занятий различными видами легкой атлетики при проведении подвижных игр (вместе с родителями).</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами различных видов легкой атлетики.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p> |
| Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.                                      | <p><i>Знать и выполнять</i> контрольно- тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики.</p> <p><i>Проявлять</i> уровень физических качеств.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (1-4 класс)</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.   | <i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению легкоатлетических дисциплин. |
| Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. | <p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты).</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.</p>              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):</p> <p>— игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;</p> <p>— игры сюжетного характера; — командные игры. Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговые эстафеты;</li> <li>- сочетание беговых и прыжковых дисциплин;</li> <li>- сочетание беговых видов и видов метаний;</li> <li>- сочетание прыжков и метаний;</li> <li>- сочетание бега, прыжков и метаний.</li> </ul> | <p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Закреплять</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для различных видов легкой атлетики.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> |
| <p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники бега, прыжков и метаний.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки основ техники бега, прыжков и метаний в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику различных видов легкой атлетики.</p>                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><i>Проявлять</i> смелость и уверенность во время выполнения упражнений, взятых из различных видов легкой атлетики.</p> <p><i>Демонстрировать</i> старт из различных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>положений по команде, выполнение прыжков с короткого разбега, метание легких снарядов в цель.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в плавании.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Участие в соревновательной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики, с элементами бега, прыжков и метаний.</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**МОДУЛЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»– 1 класс (34 часа)**

| <i>Разделы</i>         | <i>№<br/>п/п</i> | <i>Содержание материала</i>                                                                                                                        | <i>Количество<br/>часов</i> | <i>Дата<br/>факт</i> | <i>Примечание</i> |
|------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Основы знаний</b>   | 1.               | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в физкультурном зале и на спортплощадке. Основные способы передвижения человека.             | 1 час                       |                      |                   |
| <b>Навыки и умения</b> | 2                | Основные способы передвижения человека. Ходьба с изменением направления                                                                            | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 3                | Бег в медленном темпе                                                                                                                              | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 4                | ОРУ. Подвижные игры                                                                                                                                | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 5.               | Бег в быстром темпе. Ускорение.                                                                                                                    | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 6.               | Бег с изменением направления в медленном темпе                                                                                                     | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 7                | Бег с высоким подниманием бедра. Подвижные игры                                                                                                    | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 8                | Прыжки на одной и двух ногах. Подвижные игры                                                                                                       | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 9                | Прыжки в длину с места.                                                                                                                            | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 10               | Прыжки в высоту с места                                                                                                                            | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 11.              | Прыжки в высоту с разбега                                                                                                                          | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 12.              | Прыжки через скакалку                                                                                                                              | 1 час                       |                      |                   |
| <b>Основы знаний</b>   | 13.              | Метание мяча на дальность                                                                                                                          | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 14.              | Метание малого мяча в вертикальную цель                                                                                                            | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 15.              | Кроссовая подготовка                                                                                                                               | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 16               | Тестирование. Бег 30 метров «Челночный бег» 3х10 метров                                                                                            | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 17               | Тестирование. Прыжок в длину с места. Кросс 500 метров                                                                                             | 1 час                       |                      |                   |
|                        | 18               | Инструктаж по технике безопасности. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Правила поведения на водоёмах в летний период.. | 1 час                       |                      |                   |

|                        |    |                                                 |       |  |  |
|------------------------|----|-------------------------------------------------|-------|--|--|
| <b>Навыки и умения</b> | 19 | Различные виды ходьбы                           | 1 час |  |  |
|                        | 20 | Бег в медленном темпе                           | 1 час |  |  |
|                        | 21 | Бег с изменением направления                    | 1 час |  |  |
|                        | 22 | Бег в быстром темпе. Ускорение                  | 1 час |  |  |
|                        | 23 | Бег с высоким подниманием бедра                 | 1 час |  |  |
|                        | 24 | ОРУ без предмета                                | 1 час |  |  |
|                        | 25 | Прыжки на одной и двух ногах. Подвижные игры    | 1 час |  |  |
|                        | 26 | Различные виды ходьбы                           | 1 час |  |  |
|                        | 27 | Бег в медленном темпе                           | 1 час |  |  |
|                        | 28 | Бег с изменением направления                    | 1 час |  |  |
|                        | 29 | Бег в быстром темпе. Ускорение                  | 1 час |  |  |
|                        | 30 | Бег с высоким подниманием бедра                 | 1 час |  |  |
|                        | 31 | ОРУ без предмета                                | 1 час |  |  |
|                        | 32 | Различные виды ходьбы                           | 1 час |  |  |
|                        | 33 | Бег в медленном темпе                           | 1 час |  |  |
|                        | 34 | Тестирование. Бег 30 метров<br>Кросс 500 метров | 1 час |  |  |



**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**МОДУЛЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»– 2 класс (34 часа)**

| <i>Разделы</i>         | <i>№<br/>п/п</i> | <i>Содержание материала</i>                                                                                                | <i>Количество<br/>часов</i> | <i>Дата<br/>факт</i> | <i>Приме<br/>чание</i> |
|------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Основы знаний</b>   | 1.               | Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические правила выполнения физических упражнений..Понятие о физической культуре. | 1 час                       |                      |                        |
| <b>Навыки и умения</b> | 2                | Ходьба с изменением направления. Бег в медленном темпе                                                                     | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 3                | Бег с изменением направления                                                                                               | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 4                | Специально-беговые упражнения                                                                                              | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 5                | ОРУ без предмета                                                                                                           | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 6                | ОРУ со скакалкой                                                                                                           | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 7                | Прыжки в длину с места. Тестирование.                                                                                      | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 8                | Прыжки в высоту с прямого разбега                                                                                          | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 9                | Прыжки по разметкам на разные расстояния ( по кочкам)                                                                      | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 10               | Прыжки через скакалку. Тестирование.                                                                                       | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 11               | Высокий старт. Тестирование.                                                                                               | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 12               | Тестирование. Бег 30 метров. Подъём туловища за 30 сек. Кросс 500 метров                                                   | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 13               | Метание малого мяча на дальность                                                                                           | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 14               | Метание малого и большого мяча в вертикальную цель                                                                         | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 15               | Метание малого и большого мяча в горизонтальную цель                                                                       | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 16               | Кроссовая подготовка. Тестирование.                                                                                        | 1 час                       |                      |                        |
|                        | 17               | Тестирование. «Челночный бег» 3х10 метров» Подвижные игры                                                                  | 1 час                       |                      |                        |
| Основы знаний          | 18               | Инструктаж по технике безопасности История развития лёгкой атлетики( беговые                                               | 1 час                       |                      |                        |

|                 |    |                                                                  |       |  |  |
|-----------------|----|------------------------------------------------------------------|-------|--|--|
|                 |    | упражнения) Правила поведения на водоёмах в летний период        |       |  |  |
| Навыки и умения | 19 | Различные виды ходьбы                                            | 1 час |  |  |
|                 | 20 | Бег в медленном темпе                                            | 1 час |  |  |
|                 | 21 | Бег с изменением направления                                     | 1 час |  |  |
|                 | 22 | ОРУ без предмета                                                 | 1 час |  |  |
|                 | 23 | Специально-беговые упражнения                                    | 1 час |  |  |
|                 | 24 | Многоскоки. Прыжки по разметкам на разные расстояния (по кочкам) | 1 час |  |  |
|                 | 25 | Прыжки в высоту с прямого разбега                                | 1 час |  |  |
|                 | 26 | Высокий старт                                                    | 1 час |  |  |
|                 | 27 | Тестирование. Прыжки в длину с разбега                           | 1 час |  |  |
|                 | 28 | Метание малого и большого мяча в вертикальную цель               | 1 час |  |  |
|                 | 29 | Метание малого и большого мяча в горизонтальную цель             | 1 час |  |  |
|                 | 30 | Метание мяча на дальность.                                       | 1 час |  |  |
|                 | 31 | Тестирование. Метание мяча                                       | 1 час |  |  |
|                 | 32 | Кроссовая подготовка                                             | 1 час |  |  |
|                 | 33 | Тестирование. Бег 30 метров.                                     | 1 час |  |  |
|                 | 34 | Подвижные игры                                                   | 1 час |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**МОДУЛЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»– 3 класс (34 часа)**

| <i>Разделы</i>             | <i>№<br/>п/п</i> | <i>Содержание материала</i>                                                                                                    | <i>Количество<br/>часов</i> | <i>Дата<br/>факт</i> | <i>Примечание</i> |
|----------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Основы<br/>знаний</b>   | 1.               | Инструктаж по технике безопасности. Дыхание при ходьбе и беге. Основное правило правильного дыхания.                           | 1 час                       |                      |                   |
| <b>Навыки и<br/>умения</b> | 2                | Ходьба с изменением направления                                                                                                | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 3                | Бег с изменением длины и частоты шага                                                                                          | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 4                | ОРУ без предмета                                                                                                               | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 5                | ОРУ со скакалкой                                                                                                               | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 6                | Бег с преодолением препятствий                                                                                                 | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 7                | Бег 30 метров с высокого старта                                                                                                | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 8                | Прыжки в длину с места..<br>Тестирование                                                                                       | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 9                | Высокий и низкий старт                                                                                                         | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 10               | Многоскоки                                                                                                                     | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 11               | Прыжки в высоту с прямого разбега.                                                                                             | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 12               | Прыжки через скакалку.<br>Тестирование: Подъём туловища за 30 сек.                                                             | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 13               | Специально-беговые упражнения                                                                                                  | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 14               | Метание малого мяча в цель                                                                                                     | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 15               | Метание малого мяча на дальность с разбега                                                                                     | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 16               | Тестирование. «Челночный бег» 3х10 метров» Подвижные игры                                                                      | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 17               | Тестирование. Кросс.                                                                                                           | 1 час                       |                      |                   |
| <b>Основы<br/>знаний</b>   | 18               | Инструктаж по технике безопасности История развития лёгкой атлетики (прыжки)<br>Правила поведения на водоёмах в летний период. | 1 час                       |                      |                   |
| <b>Навыки и<br/>умения</b> | 19               | Различные виды ходьбы и бега                                                                                                   | 1 час                       |                      |                   |
|                            | 20               | Бег в медленном темпе                                                                                                          | 1 час                       |                      |                   |
|                            |                  | Бег с изменением длины и                                                                                                       | 1 час                       |                      |                   |

|  |    |                                            |       |  |  |
|--|----|--------------------------------------------|-------|--|--|
|  | 21 | частоты шага                               |       |  |  |
|  | 22 | ОРУ без предмета                           | 1 час |  |  |
|  | 23 | Специально-беговые упражнения              | 1 час |  |  |
|  | 24 | Многоскоки                                 | 1 час |  |  |
|  | 25 | Бег с преодолением препятствий             | 1 час |  |  |
|  | 26 | Высокий и низкий старт                     | 1 час |  |  |
|  | 27 | Бег 30 метров с высокого старта            | 1 час |  |  |
|  | 28 | Прыжки в высоту способом «Перешагивания».  | 1 час |  |  |
|  | 29 | Метание малого мяча в цель                 | 1 час |  |  |
|  | 30 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 час |  |  |
|  | 31 | Кроссовая подготовка                       | 1 час |  |  |
|  | 32 | Кросс 1000 метров. Тестирование            | 1 час |  |  |
|  | 33 | Подвижные и спортивные игры                | 1 час |  |  |
|  | 34 | Бег 30 метров. Тестирование                | 1 час |  |  |

# КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УРОКОВ В 4 КЛАССЕ

## (34 часа)

| №  | Наименование разделов и тем                                                                                                    | Дата | Количество часов |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------|
| 1  | История легкой атлетики. Техника безопасности.                                                                                 |      | 1                |
| 2  | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку.<br>ОРУ, подвижные игры.                                                        |      | 1                |
| 3  | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ                                                                            |      | 1                |
| 4  | Специально беговые упражнения, подвижные игры.                                                                                 |      | 1                |
| 5  | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ                                                                            |      | 1                |
| 6  | Специально беговые упражнения, подвижные игры.                                                                                 |      | 1                |
| 7  | Медленный бег, разновидность бега<br>ОРУ в парах<br>Маховые движения рук, ног.                                                 |      | 1                |
| 8  | Медленный бег, разновидность бега<br>ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.<br>Толчок одной ногой с места                     |      | 1                |
| 9  | Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов<br>Элементы спортивных игр                  |      | 1                |
| 10 | Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов<br>Элементы спортивных игр, подвижные игры. |      | 1                |
| 11 | Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов.                                                                          |      | 1                |
| 12 | Элементы спортивных игр, подвижные игры.<br>Гимнастические упражнения                                                          |      | 1                |
| 13 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ<br>Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, подвижные игры.         |      | 1                |
| 14 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ<br>Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, подвижные игры.         |      | 1                |
| 15 | Соревновательная деятельность                                                                                                  |      | 1                |

|    |                                                                                                                        |  |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 16 | Соревновательная деятельность                                                                                          |  | 1 |
| 17 | Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, с 3-х,6-и беговых шагов<br>Элементы спортивных игр.       |  | 1 |
| 18 | Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, с 3-х,6-и беговых шагов<br>Элементы спортивных игр.       |  | 1 |
| 19 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ<br>Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, подвижные игры. |  | 1 |
| 20 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ<br>Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, подвижные игры. |  | 1 |
| 21 | Специально беговые упражнения<br>Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов                                     |  | 1 |
| 22 | Теоретические сведения. Подвижные игры                                                                                 |  | 1 |
| 23 | Специально беговые упражнения                                                                                          |  | 1 |
| 24 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ<br>Специально беговые упражнения                                                |  | 1 |
| 25 | Толчок одной ногой с места, подвижные игры.                                                                            |  | 1 |
| 26 | Медленный бег, разновидность бега<br>ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.<br>Обучение прыжок в длину с места        |  | 1 |
| 27 | Медленный бег, разновидность бега<br>ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.<br>Закрепление прыжок в длину с места     |  | 1 |
| 28 | Медленный бег, разновидность бега<br>ОРУ в парах, маховые движения рук, ног.                                           |  | 1 |
| 29 | Совершенствование прыжок в длину с места.                                                                              |  | 1 |
| 30 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ<br>в парах, маховые движения рук, ног.                                           |  | 1 |

|    |                                                      |  |   |
|----|------------------------------------------------------|--|---|
| 31 | Контрольные испытания.                               |  | 1 |
| 32 | Гимнастические упражнения, подвижные игры, «рычаги». |  | 1 |
| 33 | Гимнастические упражнения, подвижные игры,           |  | 1 |
| 34 | Соревновательные действия                            |  | 1 |

### Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 (от 20.12.2021) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 декабря 2021 года.
2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
3. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
4. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
5. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка.





«легкая атлетика» для этапа начальной подготовки

[https://rusathletics.info/wp-](https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enr.pdf)

[content/uploads/2020/12/tipovaya\\_programma\\_enr.pdf](https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enr.pdf)

**10.** Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова.

— Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978- 5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033>.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451001

Владелец Каратаева Валентина Ивановна

Действителен с 09.12.2024 по 09.12.2025