

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 187
имени кавалера ордена Мужества Александра Бурмистрова»

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры и ОБЗР
протокол от 28.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ № 187
О. В. Ковалева
приказ №100-од от 29.08.2025 г.

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры и ОБЗР
протокол _____ 202__ г. №__

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ № 187
О. В. Ковалева
приказ № ____-од от _____ 202__ г.

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры и ОБЗР
протокол _____ 202__ г. №__

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ № 187
О. В. Ковалева
приказ № ____-од от _____ 202__ г.

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры и ОБЗР
протокол _____ 202__ г. №__

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ № 187
О. В. Ковалева
приказ № ____-од от _____ 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного модуля «Лёгкая атлетика»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 2 года (со 2 по 3 класс)

Составители:
методическое объединение
учителей физической культуры и ОБЗР

Оглавление

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.Нормативно-правовая и информационная основа разработки Рабочей программы.....	3
1.2. Цели изучения учебного модуля «Лёгкая атлетика» в начальной школе	3
1.3. Место учебного модуля «Лёгкая атлетика» в учебном плане.....	4
1.4. Учебно-методическое обеспечение реализации программы учебного модуля «Лёгкая атлетика».....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»	5
2 КЛАСС	6
3 КЛАСС	7
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА».....	7
3.1. Личностные результаты	7
3.2. Метапредметные результаты	8
3.3. Предметные результаты	8
4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА».....	10
2 КЛАСС	14
3 КЛАСС	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая и информационная основа разработки Рабочей программы

Программа учебного модуля «Лёгкая атлетика» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура. Модули по видам спорта» (далее – ФРП «Физическая культура. Модули по видам спорта»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания школы.

1.2. Цели изучения учебного модуля «Лёгкая атлетика» в начальной школе

Целью изучения учебного 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 учебного модуля «Легкая атлетика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и

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.

1.3. Место учебного модуля «Лёгкая атлетика» в учебном плане

В учебном плане при получении начального общего образования на изучение учебного модуля «Лёгкая атлетика» отводится во 2 классе 1ч. в неделю, в объёме 34 часа, в 3 классе 1ч. в неделю, в объёме 34 часа, за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 №704, п. 171.24).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Итого (часов)
2 класс	1	34	34
3 класс	1	34	34
			68

Срок реализации программы 2 года.

Освоение рабочей программы сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся. При осуществлении текущего контроля используются следующие формы: соревнования, эстафеты.

Промежуточная аттестация во 2-3 классах проходит с 01 апреля по 20 мая согласно календарному учебному графику.

Класс	Форма промежуточной аттестации
2 класс	Эстафета с различными предметами.
3 класс	Эстафета с различными предметами.

1.4. Учебно-методическое обеспечение реализации программы учебного модуля «Лёгкая атлетика»

Программа учебного модуля «Лёгкая атлетика» составлена с учетом ФРП «Физическая культура. Модули по видам спорта» (Приказ

Класс	Тип программы	Учебники (авторы, полное название)	Реализация программ
2 класс	ФРП «Физическая культура. Модули по видам спорта» 1-4 классы, 2025	Физическая культура. 1-4 класс/В.И. Лях, М. Просвещение	ФГОС НОО
3 класс		Физическая культура. 1-4 класс/В.И. Лях, М. Просвещение, 2022	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЁГКАЯ 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.

2 КЛАСС

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на улице. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Значение правильного питания при занятиях спортом.

Правильная осанка и её значение для здоровья человека. Основные приёмы самоконтроля. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

Равномерный бег до 500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель с места.

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

3 КЛАСС

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на улице. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня.

Равномерный бег до 1000 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с препятствиями (до 3-х препятствий). Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

3.1. 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 на мировых чемпионатах и первенствах;
- 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы учебного модуля «Легкая атлетика»:

- простейшие сведения о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдения за показателями своего физического развития;
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать хорошие результаты на соревнованиях;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема)

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам учебного модуля «Легкая атлетика»:

- сформулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике;
- сформулировать основные правила выполнения легкоатлетических упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).
- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- 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.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Воспитательные задачи:

- способствовать развитию умения быть знающим и любящим свою малую родину, свой край, имеющим представление о Родине - России, ее территории, расположении;
- содействовать формированию умения осознавать принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющим уважение к своему и другим народам;
- способствовать формированию умения иметь первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- способствовать развитию умения принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
- воспитывать осознание ценности каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- воспитывать доброжелательность, проявление сопереживания, готовности оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважать старших;
- воспитывать умение оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознавать ответственность за свои поступки;
- воспитывать бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;

- способствовать формированию основным навыкам личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- способствовать развитию ориентира на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- воспитывать сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
- воспитывать сознание ценности труда в жизни человека, семьи, общества;
- способствовать развитию умения участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
- воспитывать понимание ценности природы, зависимости жизни людей от природы, влияния людей на природу, окружающую среду.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает использование следующих видов и форм деятельности:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально

- значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания (ВДУ)

ВДУ1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).

ВДУ2. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

ВДУ3. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.

ВДУ4. Установление доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.

ВДУ5. Создание доверительного психологического климата в классе во время урока.

ВДУ6. Привлечение внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.

ВДУ7. Привлечение внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.

ВДУ8. Использование воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

ВДУ9. Применение на уроке интерактивных формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, учебные дискуссии, викторины, ролевые игры, учебные проекты, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся. (Указываются формы работы, которые используются фактически. Их перечень может быть продолжен)

ВДУ10. Организация работы обучающихся с социально значимой информацией, инициирование обсуждений, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

ВДУ11. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности, обучающихся со словесной (знаковой) основой: выводы и доказательство формул, анализ формул, решение текстовых количественных и качественных задач, выполнение заданий по разграничению понятий. (Указываются те задачи, которые используются на уроке)

ВДУ12. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности, обучающихся со словесной (знаковой) основой: систематизация учебного материала.

ВДУ13. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности, обучающихся: самостоятельная работа с учебником, работа с научно популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам.

ВДУ14. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности, обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей.

ВДУ15. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, анализ проблемных ситуаций.

ВДУ16. Организация на уроке игровых процедур, помогающих поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживать позитивные межличностные отношения в классе, устанавливать доброжелательную атмосферу во время урока.

ВДУ17. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.

ВДУ18. Моделирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально ценностную сферу обучающихся.

ВДУ19. Моделирование ситуаций и событий, развивающих культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка.

ВДУ20. Акцентирование внимания обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке.

ВДУ21. Формирование понимания роли культуры (науки) в становлении личности (как составной части духовного мира человека).

ВДУ22. Формирование уважения и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.

ВДУ23. Воспитание уважительного отношения к людям с ограниченными возможностями, их особым потребностям, готовности помогать им в различных жизненных ситуациях.

ВДУ24. Демонстрация на конкретных примерах из социальной жизни роли и значимости закона и справедливости в жизни человека и общества.

ВДУ25. Создание условий для осознания учащимися ценности семьи, воспитание ответственности по отношению к семейным обязанностям.

ВДУ26. Создание условий для уважительного межличностного общения обучающихся (в диалоге) на основе признания достоинства собеседника, принятия его позиции.

ВДУ27. Раскрытие роли и влияния современных форм обмена и торговли на обеспечение роста экономического благополучия страны и её граждан.

ВДУ28. Воспитание черт рачительного хозяина и грамотного потребителя.

ВДУ29. Формирование у обучающихся осознанной готовности учитывать общественные потребности при выборе направления своей будущей профессии.

ВДУ30. Привлечение внимания обучающихся к гуманитарным проблемам общества.

ВДУ31. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к Жизни других людей и жизни вообще.

ВДУ32. Организация сотрудничества обучающихся: шефство эрудированных школьников над неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

ВДУ33. Организация для обучающихся ситуаций самооценки, оценки и контроля (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков).

ВДУ34. Создание условий для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей.

ВДУ35. Организация в рамках урока поощрения учебной/социальной активности и успешности.

ВДУ36. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, с целью приобретения навыков публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения, самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей. (Выбираются цели из перечня или добавляются свои)

ВДУ37. Организация индивидуальной и групповой учебной деятельности.

ВДУ38. Опора на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ).

ВДУ39. Акцентирование внимания обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке.

ВДУ40. Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

2 КЛАСС

1 ч * 34 недели = 34 часа

№ п/п	Тема учебного занятия/раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Реализация программы воспитания
1.	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические правила выполнения физических упражнений. Понятие о физической культуре.	1	Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/	ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.

2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований. Из истории возникновения и развития легкой атлетики	1	Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/	ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
3.	Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики. Ходьба с изменением направления. Бег в медленном темпе	1	Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
4.	Бег в медленном и быстром темпе	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
5.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1		
6.	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1		
7.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1		
8.	Техника прыжка в длину с места.	1		
9.	Прыжки в длину с разбега.	1		
10.	Прыжки с высоты до 60-70 см	1		
11.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
12.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
13.	Держание и выбрасывание малого мяча	1		
14.	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1		
15.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели	1		

	(2х2) с расстояния 3-4 м.			
16.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки»	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16.
17.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с бегом: «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	1		ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
18.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам»	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.
19.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с прыжками: «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
20.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод»	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16.
21.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с метанием: «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	1		ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.

22.	Метание малого мяча с места способом «из - за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
23.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.
24.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		ВДУ19. ВДУ22.
25.	Прыжки с высоты до 60-70 см	1		ВДУ23.
26.	Прыжки в длину с разбега.	1		ВДУ33. ВДУ40.
27.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1		
28.	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
29.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
30.	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
31.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
32.	Эстафета с различными предметами.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3.
33.	Соревнования по метанию мяча, прыжкам в длину	1		ВДУ4. ВДУ5.
34.	Бег с преодолением препятствий. Соревнования по бегу	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23.

				ВДУ33. ВДУ40.
Общее количество часов по программе		34		

3 КЛАСС

1 ч * 34 недели = 34 часа

№ п/п	Тема учебного занятия/раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Реализация программы воспитания
1.	Правила безопасности во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни	1	Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/	ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
2.	Правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой	1	Библиотека РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
3.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	1		
4.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1		
5.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
6.	Техника прыжка в длину с места	1		
7.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1		
8.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1		
9.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1		
10.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
11.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении метания.	1		
12.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		ВДУ1. ВДУ2.

	(1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.			ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
13.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол»	1		
14.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с бегом: «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты	1		
15.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли»	1		
16.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с прыжками: «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
17.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1		
18.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры с метанием: «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	1		
19.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1		
20.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.

21.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
22.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1		
23.	Техника прыжка в длину с места	1		
24.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1		
25.	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1		
26.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
27.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1		
28.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1		
29.	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1		
30.	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1		
31.	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты	1		
32.	Эстафета с различными предметами.	1		
33.	Соревнования по метанию мяча, прыжкам в длину	1		
34.	Бег с преодолением препятствий. Соревнования по бегу	1		
Общее количество часов по программе		34		