МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 143

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Легкая атлетика»

начальное общее образование

Является частью ООП ООО МБОУ СОШ № 143
Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.2026г
Утверждено приказом директора школы № 214-ОДУ от 28.08.2026г
Составитель: Синдицкая Н.А.., учитель физической культуры

Новосибирск

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного модуля «Легкая атлетика» разработана для обучающихся 1–4 классов начального общего образования на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1–4 классов и структуры, применяемой в Конструкторе рабочих программ Единого содержания общего образования.

Модуль направлен на обучение основам легкоатлетических дисциплин — бега, прыжков и метаний — как базовым жизненно необходимым двигательным навыкам, развитие физических качеств, формирование культуры безопасного поведения, устойчивой мотивации к физической активности и здоровому образу жизни.

Содержание модуля предусматривает доступность занятий для обучающихся с различным уровнем физической подготовленности. Нагрузка, дистанции, количество повторений и сложность упражнений регулируются учителем с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных возможностей и подготовленности обучающихся.

При реализации модуля используются фронтальная, групповая, парная и индивидуальная формы организации деятельности, подвижные игры, эстафеты, соревновательные задания, упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости и координации.

2. Цель и задачи модуля

Цель: обучение основам техники бега, прыжков и метаний, развитие физических качеств и формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья средствами легкой атлетики.

- увеличение двигательной активности и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- укрепление здоровья и развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний;
- формирование знаний о видах легкой атлетики, простейших правилах соревнований, спортивной одежде и инвентаре;
- формирование навыков безопасного поведения на спортивной площадке, стадионе, в спортивном зале и на местности;

- развитие навыков самоконтроля, оценки физической нагрузки и признаков утомления;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости, ответственности, уважения к партнерам и соперникам;
- подготовка к участию в школьных спортивных мероприятиях, эстафетах и выполнению доступных контрольных упражнений.

3. Место модуля в образовательной программе

Модуль «Легкая атлетика» может реализовываться как целостный последовательный учебный модуль за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, а также в рамках спортивно-оздоровительной и внеурочной деятельности. Федеральная рабочая программа рекомендует при трехчасовой недельной нагрузке объем 33 часа в 1 классе и по 34 часа во 2–4 классах.

4. Содержание модуля

Раздел	Основное содержание
Знания о легкой атлетике	История возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики: бег, прыжки, метания, спортивная ходьба. Простейшие правила соревнований. Термины. Значение занятий для здоровья и развития физических качеств. Личная гигиена, режим дня, спортивная одежда и обувь.
Способы самостоятельной деятельности	Правила безопасного поведения. Организация места занятий. Правильное использование инвентаря. Первые признаки утомления. Самоконтроль. Подбор простейших общеразвивающих и специальных упражнений. Организация подвижных игр и эстафет с элементами бега, прыжков и метаний.
Физическое совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Техника ходьбы и бега, стартовых действий, ускорений, челночного бега, бега на короткие и средние дистанции. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты и подвижные игры. Контрольные упражнения.

5. Планируемые результаты освоения модуля

Личностные результаты

- уважительное отношение к сверстникам, культура общения и взаимодействия;
- дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и ответственность;
- готовность соблюдать правила безопасного поведения;
- положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни;
- умение управлять эмоциями в учебной и соревновательной деятельности;
- готовность к самостоятельной и ответственной деятельности средствами физической культуры.

Метапредметные результаты

- умение принимать и сохранять цель учебной деятельности;
- умение планировать, контролировать и оценивать собственные действия;
- умение распределять нагрузку и отдых;
- способность анализировать выполнение двигательного действия и исправлять ошибки;
- умение взаимодействовать в паре, группе и команде;
- умение организовывать место занятий с соблюдением требований безопасности;
- владение элементарными приемами самоконтроля и самооценки.

Предметные результаты

- понимание значения легкой атлетики для укрепления здоровья и развития физических качеств;
- знание основных видов легкой атлетики и простейших правил соревнований;
- соблюдение правил личной гигиены и безопасности;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- умение выполнять основные технические элементы бега, прыжков и метаний;
- умение участвовать в эстафетах и подвижных играх с элементами легкой атлетики;
- умение определять основные признаки утомления и регулировать интенсивность нагрузки;
- выполнение доступных контрольных упражнений по бегу, прыжкам и метаниям.

6. Тематическое планирование

Приведенные ниже таблицы являются рабочим вариантом распределения содержания модуля. Учитель вправе уточнять последовательность и дозировку в зависимости от условий образовательной организации, погодных условий, уровня подготовленности и состояния здоровья обучающихся.

6.1. Тематическое планирование, 2 класс

1	Модуль «Лёгкая атлетика»	Лёгкая атлетика: правила безопасности, история и виды	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
2	Модуль «Лёгкая атлетика»	Высокий старт. Стартовое ускорение	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
3	Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег на короткие дистанции	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

			безопасность.		
4	Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег с изменением направления	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
5	Модуль «Лёгкая атлетика»	Челночный бег	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
6	Модуль «Лёгкая атлетика»	Эстафетный бег	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
7	Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег на выносливость	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и	Практический контроль

			эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	правилами безопасности.	
8	Модуль «Лёгкая атлетика»	Равномерный бег	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
9	Модуль «Лёгкая атлетика»	Прыжок в длину с места	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
10	Модуль «Лёгкая атлетика»	Прыжок в длину с разбега	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
11	Модуль «Лёгкая атлетика»	Прыжковые упражнения	Разучивают и совершенствуют технику бега,	Выполняет легкоатлетическое упражнение в	Практический контроль

			прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	
12	Модуль «Лёгкая атлетика»	Метание малого мяча	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
13	Модуль «Лёгкая атлетика»	Метание в цель	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
14	Модуль «Лёгкая атлетика»	Метание на дальность	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

15	Модуль «Лёгкая атлетика»	Эстафеты с бегом и прыжками	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
16	Модуль «Лёгкая атлетика»	Скоростно-силовая подготовка	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
17	Модуль «Лёгкая атлетика»	Развитие быстроты	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
18	Модуль «Лёгкая атлетика»	Развитие координации	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

			соблюдают безопасность.		
19	Модуль «Лёгкая атлетика»	Развитие выносливости	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
20	Модуль «Лёгкая атлетика»	Беговые игровые задания	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
21	Модуль «Лёгкая атлетика»	Прыжковые игровые задания	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
22	Модуль «Лёгкая атлетика»	Метательные игровые задания	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и	Практический контроль

			эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	правилами безопасности.	
23	Модуль «Лёгкая атлетика»	Комбинированные эстафеты	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
24	Модуль «Лёгкая атлетика»	Контроль бега	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
25	Модуль «Лёгкая атлетика»	Контроль прыжка	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
26	Модуль «Лёгкая атлетика»	Контроль метания	Разучивают и совершенствуют технику бега,	Выполняет легкоатлетическое упражнение в	Практический контроль

			прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	
27	Модуль «Лёгкая атлетика»	Подготовка к ГТО	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
28	Модуль «Лёгкая атлетика»	Легкоатлетические эстафеты	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
29	Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег по пересечённой местности	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

30	Модуль «Лёгкая атлетика»	Фартлек в игровой форме	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
31	Модуль «Лёгкая атлетика»	Совершенствование техники	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
32	Модуль «Лёгкая атлетика»	Контрольная эстафета	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
33	Модуль «Лёгкая атлетика»	Итоговое занятие по модулю	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

			соблюдают безопасность.		
34	Модуль «Лёгкая атлетика»	Резерв / коррекция техники	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

6.2. Тематическое планирование, 3 класс

1	Модуль «Лёгкая атлетика»	Лёгкая атлетика: правила безопасности, история и виды	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
2	Модуль «Лёгкая атлетика»	Высокий старт. Стартовое ускорение	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

3	Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег на короткие дистанции	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
4	Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег с изменением направления	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
5	Модуль «Лёгкая атлетика»	Челночный бег	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
6	Модуль «Лёгкая атлетика»	Эстафетный бег	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

			соблюдают безопасность.		
7	Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег на выносливость	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
8	Модуль «Лёгкая атлетика»	Равномерный бег	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
9	Модуль «Лёгкая атлетика»	Прыжок в длину с места	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
10	Модуль «Лёгкая атлетика»	Прыжок в длину с разбега	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и	Практический контроль

			эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	правилами безопасности.	
11	Модуль «Лёгкая атлетика»	Прыжковые упражнения	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
12	Модуль «Лёгкая атлетика»	Метание малого мяча	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
13	Модуль «Лёгкая атлетика»	Метание в цель	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
14	Модуль «Лёгкая атлетика»	Метание на дальность	Разучивают и совершенствуют технику бега,	Выполняет легкоатлетическое упражнение в	Практический контроль

			прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	
15	Модуль «Лёгкая атлетика»	Эстафеты с бегом и прыжками	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
16	Модуль «Лёгкая атлетика»	Скоростно-силовая подготовка	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
17	Модуль «Лёгкая атлетика»	Развитие быстроты	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

18	Модуль «Лёгкая атлетика»	Развитие координации	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
19	Модуль «Лёгкая атлетика»	Развитие выносливости	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
20	Модуль «Лёгкая атлетика»	Беговые игровые задания	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
21	Модуль «Лёгкая атлетика»	Прыжковые игровые задания	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

			соблюдают безопасность.		
22	Модуль «Лёгкая атлетика»	Метательные игровые задания	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
23	Модуль «Лёгкая атлетика»	Комбинированные эстафеты	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
24	Модуль «Лёгкая атлетика»	Контроль бега	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
25	Модуль «Лёгкая атлетика»	Контроль прыжка	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и	Практический контроль

			эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	правилами безопасности.	
26	Модуль «Лёгкая атлетика»	Контроль метания	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
27	Модуль «Лёгкая атлетика»	Подготовка к ГТО	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
28	Модуль «Лёгкая атлетика»	Легкоатлетические эстафеты	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
29	Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег по пересечённой местности	Разучивают и совершенствуют технику бега,	Выполняет легкоатлетическое упражнение в	Практический контроль

			прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	
30	Модуль «Лёгкая атлетика»	Фартлек в игровой форме	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
31	Модуль «Лёгкая атлетика»	Совершенствование техники	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
32	Модуль «Лёгкая атлетика»	Контрольная эстафета	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

33	Модуль «Лёгкая атлетика»	Итоговое занятие по модулю	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль
34	Модуль «Лёгкая атлетика»	Резерв / коррекция техники	Разучивают и совершенствуют технику бега, прыжков и метаний; выполняют эстафеты; контролируют нагрузку и соблюдают безопасность.	Выполняет легкоатлетическое упражнение в соответствии с возрастными возможностями и правилами безопасности.	Практический контроль

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- спортивный зал и/или открытая спортивная площадка, стадион;
- разметка беговых дорожек и зон для прыжков;
- мячи для метания, малые мячи, эстафетные палочки;
- скакалки, обручи, конусы, фишки, гимнастические скамейки;
- секундомер/таймер, рулетка или мерная лента;
- карточки с заданиями, таблицы самоконтроля и учета результатов;
- аптечка первой помощи; средства для обозначения безопасных зон.

8. Организация контроля и оценки

Контроль носит преимущественно формирующий характер и включает наблюдение за техникой, текущую оценку двигательных действий, самооценку, выполнение контрольных упражнений, участие в эстафетах и игровых заданиях. При оценивании

учитываются индивидуальная динамика, правильность выполнения, соблюдение безопасности, активность и способность применять изученные способы действий.

Контрольные упражнения подбираются с учетом возраста и медицинской группы обучающихся. Нормативы и объем нагрузки не должны применяться механически и не заменяют индивидуального подхода.

9. Безопасность

1. Перед началом занятия проверять состояние спортивного инвентаря и площадки.
2. Соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
3. Метания проводить только по команде учителя и в одном направлении; находиться перед линией метания запрещается.
4. Прыжки выполнять по очереди, приземляться в подготовленную зону.
5. Беговые дорожки использовать с учетом направления движения и установленных границ.
6. При ухудшении самочувствия обучающийся прекращает выполнение упражнения и сообщает учителю.
7. Нагрузка и сложность упражнений изменяются с учетом возраста и индивидуальных возможностей обучающихся.