

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования администрации Нижнесергинского муниципального района
МАОУ СШ №1 г. Михайловска

РАССМОТРЕНО
МО учителей начальных
классов

Кар
Карпова Е. В.
«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора

Зоя
Разепина Н. В.
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Илья
Ичинов С. В.
Пр. № 52-01
от «01» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного модуля по видам спорта «Легкая атлетика»
для обучающихся 2, 3 классов

Михайловск, 2025

Пояснительная записка

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля «Легкая атлетика» являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики; формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики; популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Легкая атлетика».

Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и особенностей пола и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Изучение модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» в образовательном учреждении реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся. Количество часов во 2, 3 классах – по 34 часа.

Содержание модуля «Легкая атлетика»

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

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

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале)): игры, включающие элемент соревнования и

не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний.

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

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

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

Планируемые результаты

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

Личностные результаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов;

проявлениеуважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного

поведения и поведения окружающих; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой атлетики;
способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:
понимание роли и значении 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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Дата	План.	
1	Виды легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Бег по пересеченной местности до 6 мин. Полоса препятствий.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

5	Круговая тренировка. Игра «Двенадцать палочек»	1		
6	Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Отработка техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий	1		
8	Прыжки, многоскоки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Итоги 1 четверти:	8 ч.		
9	Прыжки, многоскоки	1		
10	Строевые команды и упражнения. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Прыжок в длину с разбега, техника прыжка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Прыжки в длину с разбега 6-8 шагов	1		
13	Прыжки в длину с разбега. Тест	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Полоса препятствий. Игра «Кто дальше».	1		
16	ОФП – подвижные игры	1		
	Итоги 2 четверти:	8 ч.		
17	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Техника метания мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Техника метания мяча	1		
20	Метание теннисного мяча в цель	1		
21	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
24	Специальные беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Повторный бег 2x60 м.	1		
27	Равномерный бег 1000-1200 м	1		
	Итоги 3 четверти:	11 ч.		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Бег на развитие скоростно-силовых качеств	1		
32	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Тестирование физических способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Участие в школьных соревнованиях	1		
	Итоги 4 четверти:	7 ч.		
	Итоги учебного года:	34 ч.		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Дата	План.	
1	Виды легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Режим дня. Бег на развитие выносливости	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Виды физических упражнений. Подвижные игры на развитие быстроты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Подвижные игры с предметами	1		
5	Дозировка физических нагрузок. Прыжки со скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег на развитие выносливости	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Техника бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Прыжки, многоскоки	1		
	Итоги 1 четверти:	8 ч.		
9	Строевые команды и упражнения. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Прыжок в длину с разбега, техника прыжка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Прыжки в длину с разбега 6-8 шагов	1		
12	Прыжки в длину с разбега 6-8 шагов	1		
13	Прыжки в длину с разбега. Тест	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Освоение правил и техники прыжка в высоту	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
	Итоги 2 четверти:	8 ч.		
17	Эстафеты с предметами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Освоение техники метания мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Метание мяча в цель	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		
22	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Прыжки через скакалку	1		
24	Челночный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Итоги 3 четверти:	11 ч.		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Бег на развитие скоростно-силовых качеств	1		
32	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Тестирование физических способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

34	Участие в школьных соревнованиях	1		
	Итоги 4 четверти:	7 ч.		
	Итоги учебного года:	34 ч.		

*Модуль безотметочный.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНИКИ, УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

- 1.Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П. Издательство «Просвещение», 2023.
2. Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П. Издательство «Просвещение», 2024.
3. Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П. Издательство «Просвещение», 2025.
4. Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П. Издательство «Просвещение».

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- 1.«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»: <http://school-collektion.edu.ru>
2. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов»: <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
- 3.Методические ресурсы для учителей, обучающие, тренировочные, развивающие, контрольно-измерительные ресурсы по всем предметам для обучающихся: <https://uchi.ru/>
4. Методические ресурсы для уроков по всем предметам в начальной школе <https://infourok.ru/>
- 5.Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
- 6.Яндекс.Учебник: <https://education.yandex.ru>
- 7.Издательство «Просвещение» / Начальная школа: <http://1-4.prosv.ru/>
- 8.ЯКласс / цифровой образовательный ресурс для школ: <https://www.yaklass.ru/>
9. Я иду на урок начальной школы: <http://nsc.1september.ru/urok>
- 10.Электронная версия журнала «Начальная школа»: <http://nsc.1september.ru/index.php>
- 11.Социальная сеть работников образования: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075043

Владелец Щипанов Сергей Владиславович

Действителен С 01.04.2025 по 01.04.2026