## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**PACCMOTPEHO** 

МО учителей начальных

классов

Карпова Е. В.

«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Разепина Н. В.

«29» августа 2025 г.

УТВЕ**РЖДЕНО** 

директор

Шипанов С.

от «01» сентября 2025

## 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 атпетики.

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;

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 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 Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		План.	Факт.	
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	1	
	«Двенадцать палочек»		
6	Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Бег с преодолением		
	препятствий		
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.	https://tesii.edu.ru/subject///3/
9	Прыжки, многоскоки	1	
10	Строевые команды и	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	упражнения. Эстафеты		-
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	<u> </u>
20	Метание теннисного мяча	1	
21	В цель	1	https://wesh.edu.m-/1:1/0/2/
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	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	места толчком двумя ногами		

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 х 10м и 6 х 10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Повторный бег 2х60 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 Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		План.	Факт.	
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		_	httms://mash.adv.mv/avhiaat/0/2/
1 /	Эстафеты с предметами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Подвижные игры на	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	развитие		
	скоростных качеств		
19	Освоение техники метания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	мяча		
20	Метание мяча в цель	1	
21	Освоение правил и техники	1	
	выполнения норматива	-	
	комплекса ГТО. Метание		
	теннисного мяча в цель		
22	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Bpookii ilaolibilolo iiii la	1	inteps.//Tesin.edu.rd/sdesjeed/2//3/
23	Прыжки через скакалку	1	
24	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Освоение правил и техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	выполнения норматива		
	комплекса ГТО. Челночный		
	бег 3х10 м		
26	Бег с ускорением на	1	
	короткую дистанцию		
27	Освоение правил и техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	выполнения норматива		
	комплекса ГТО. Бег на 30 м		
	Итоги 3 четверти:	11 ч.	
28	Освоение правил и техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	выполнения норматива		
	комплекса ГТО.		
	Кросс на 1 км		
29	Освоение правил и техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	выполнения норматива		
	комплекса ГТО.		
	Бег на 1000 м		
30	Подвижные игры с	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	элементами спортивных		
	игр: парашютисты,		
	стрелки		
31	Бег на развитие скоростно-	1	
	силовых качеств		
32	Подвижные игры на	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	развитие скоростных		
	качеств		
33	Тестирование физических	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	способностей		

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

<sup>\*</sup>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»: <a href="http://school-collektion.edu/ru">http://school-collektion.edu/ru</a>
- 2. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов»: <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>, <a href="http://eor.edu.ru">http://eor.edu.ru</a>,
- 3.Методические ресурсы для учителей, обучающие, тренировочные, развивающие, контрольно-измерительные ресурсы по всем предметам для обучающихся: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
- 4. Методические ресурсы для уроков по всем предметам в начальной школе <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
- 5.Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
- 6.Яндекс.Учебник: <a href="https://education.yandex.ru">https://education.yandex.ru</a>
- 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