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

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей начальных классов	заместитель директора	директор
Карпова Е. В.	Разепина Н. В.	Щипанов С. В.
«27» августа 2026 г.	«31» августа 2026 г.	Пр. №54 од от «01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного модуля по видам спорта «Легкая атлетика»

для обучающихся 2, 3 классов

Михайловск, 2026

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;
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		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
2	Бег на короткие дистанции	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
3	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
4	Бег по пересеченной	1		Библиотека ЦОК:

	местности до 6 мин. Полоса препятствий.			https://моиуроки.рф/
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		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
7	Отработка техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
8	Прыжки, многоскоки	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
	Итоги 1 четверти:	8 ч.		
9	Прыжки, многоскоки	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
10	Строевые команды и упражнения. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
11	Прыжок в длину с разбега, техника прыжка	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
12	Прыжки в длину с разбега 6-8 шагов	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
13	Прыжки в длину с разбега. Тест	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
14	Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета.	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
15	Полоса препятствий. Игра «Кто дальше».	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
16	ОФП – подвижные игры	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
	Итоги 2 четверти:	8 ч.		
17	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
18	Техника метания мяча	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
19	Техника метания мяча	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
20	Метание теннисного мяча в цель	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/

21	Броски набивного мяча	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
24	Специальные беговые упражнения	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
25	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
26	Повторный бег 2х60 м.	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
27	Равномерный бег 1000-1200 м	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
	Итоги 3 четверти:	11 ч.		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1 км	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
31	Бег на развитие скоростно-силовых качеств	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
32	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
33	Тестирование физических способностей	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
34	Участие в школьных соревнованиях	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
	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		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
2	Режим дня. Бег на развитие выносливости	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
3	Виды физических упражнений. Подвижные игры на развитие быстроты	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
4	Подвижные игры с предметами	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
5	Дозировка физических нагрузок. Прыжки со скакалкой	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег на развитие выносливости	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
7	Техника бега на короткие дистанции	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
8	Прыжки, многоскоки	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
	Итоги 1 четверти:	8 ч.		
9	Строевые команды и упражнения. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
10	Прыжок в длину с разбега, техника прыжка	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
11	Прыжки в длину с разбега 6-8 шагов	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
12	Прыжки в длину с разбега 6-8 шагов	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
13	Прыжки в длину с разбега. Тест	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
14	Освоение правил и техники прыжка в высоту	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
15	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/

	Итоги 2 четверти:	8 ч.		
17	Эстафеты с предметами	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
18	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
19	Освоение техники метания мяча	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
20	Метание мяча в цель	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
22	Броски набивного мяча	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
23	Прыжки через скакалку	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
24	Челночный бег	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
	Итоги 3 четверти:	11 ч.		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1 км	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
31	Бег на развитие скоростно-силовых качеств	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
32	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
33	Тестирование физических способностей	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
34	Участие в школьных соревнованиях	1		Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
	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», 2026.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Библиотека ЦОК: https://моиуроки.рф/
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»: http://school-collektion.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. Яндекс.Учебник: https://education.yandex.ru
6. Издательство «Просвещение» / Начальная школа: http://1-4.prosv.ru/
7. ЯКласс / цифровой образовательный ресурс для школ: https://www.yaklass.ru/
8. Я иду на урок начальной школы: http://nsc.1september.ru/urok
9. Электронная версия журнала «Начальная школа»: http://nsc.1september.ru/index.php
10. Социальная сеть работников образования: http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675520

Владелец Щипанов Сергей Владиславович

Действителен С 15.10.2026 по 15.10.2027