МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района
«Помельцевская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
№ 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
директором
МКОУ Помельцевской ООШ
Н.Я.Морозовой
Приказ №10-71 от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6646024)

учебного модуля «Легкая атлетика»

для обучающихся 2-3 классов

д. Помельцево, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» 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 гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция 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» реализовывается в 2 и 3 классах - 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, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Легкая атлетика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, чемпионатах

Европы и Олимпийских играх; 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 её 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 её 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой 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 элементамилегкой 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.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток;

- музыкальное сопровождение.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

2 класс

1. Теоретический раздел.

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 еѐ значение для здоровья человека. Основные приёмы самоконтроля. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Лёгкая атлетика – королева спорта.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бегаи прыжков. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 8 минут. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий).

«Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	**Теоретические сведения**	**Практические занятия**
1.	Правила безопасности	**1**	**1**	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	7		7
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков и метаний	6		6

10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий по легкой атлетике для 2-х классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	**Теоретические сведения**	**Практические занятия**
1.	Правила безопасности	**1**	**1**	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 500 м	1		1
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1		1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1

18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 8 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий).	1		1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
28	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		1
31	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	29

3 класс

1. Теоретический раздел.

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. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня. Основы ЗОЖ.

2. Практический раздел.

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. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. 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 опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями(до 3-х препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мячав плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Специальные упражнения на освоение техники барьерного бега.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	**1**	**1**	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	5		5
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	4		4
9	Специальные упражнения на освоение техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий по легкой атлетике для 3-х классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	**1**	**1**	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	

3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1000 м	1		1
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки разбега.	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1		1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Лѐгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лѐгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 10 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 3-х препятствий).	1		1

24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
28	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам.	1		1
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	29

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

1. Авторская программа: Физическая культура: рабочая программа : 1—4 классы : Ф-50 учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. :Вентана-Граф, 2017. — 46, [2] с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2011. –31 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Авторская программа «Физическая культура» Лях В.И. (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.;
3. Система учебников «Школа России» http://school-russia.prosv.ru/info

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. [Электронный ресурс] Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия: Современная, универсальная Российская энциклопедия. - М.: ООО «КиМ», 2006 г.

Интернет-ресурсы:

1. http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.htm- физкультура в школе
2. http://.schol-collection.edu.ru/- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
3. http://www.couo.ru/document_print.asp?document_id=170715 - Коллекции цифровых и электронных образовательных ресурсов
4. http://festival.1september.ru/ - Сайт «Фестиваль педагогических идей»
5. http://www.it-n.ru/ - «Сеть творческих учителей»
6. http://www.gov.ed.ru Русский образовательный портал
7. http://www.edu.ru Федеральный портал «Российское образование»
8. http://www.km.ru Портал компании «Кирилл и Мефодий»
9. http://www.uroki.ru Образовательный портал «Учеба»
10. http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=36 11. Аудиозаписи музыкальные диски.