

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Серафимовичский муниципальный район

МКОУ Среднецарицынская СШ

РАССМОТРЕНА

Педсовет

СОГЛАСОВАНА

Методист

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Протокол №1 от «24» 08
2026 г.

Любибогова С.С.
от «24» 08 2026 г.

Короткова Е.А.
Приказ №77 от «25» 08
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету

Физическая культура.

Учебный модуль

«Легкая атлетика»

для обучающихся 2 класса

х.Среднецарицынский 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа модуля «Лёгкая атлетика» разработана на основе требований к результатам освоения ООПНОО в соответствии с ФГОСНОО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286 (изменениями и дополнениями), с учётом ФОП НОО (Приказ Министерства просвещения РФ от 16.11.2022 № 992«Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» с изменениями и дополнениями), в соответствии с ООПНОО и учебным планом МКОУ Среднецарицынской СШ

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 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.

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.

Место и роль модуля «Легкая атлетика».

Модуль «Легкая атлетика» реализуется в 1-2 классах при объединении в течение года по 1 часу в неделю (итого за год 34 часа) 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 и предусматривает удовлетворение различных интересов обучающихся.

Содержание модуля «Легкая атлетика».

1) 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.

2) 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.

3) Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные 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.

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

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 в 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.

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, адекватная 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.

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

предметные результаты:

понимание роли и значения 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.

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

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 в 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.

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, адекватная 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.

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

предметные результаты:

понимание роли и значения 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.

Содержание 2 класса

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега«согнув ноги» Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега**

История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: -прыжки в длину с места;

-Устойчивоимягкоеприземлениепослепрыжкасвысотыдо60-70см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.**

Физическая культура (основные понятия).

- Физическая подготовка и её связьс укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть:

-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.**

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух–трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.**

Способы двигательной деятельности

- **проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. Практическая часть:**

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика

1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с Изменением направления	4	-	4
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	В процессе обучения	6
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» - стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3	-	3
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

**Календарно – тематическое
планирование 2 класс**

№ п/п	Дата проведения Урока по плану	Наименование темы урока	Электронные образовательные ресурсы
1		Бег в медленном и быстром темпе	https://uchi.ru/
2		Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	https://uchi.ru/
3		Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	https://uchi.ru/
4		Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	https://uchi.ru/
5		Техника прыжка в длину с места.	https://uchi.ru/

6		Техника прыжка в длину с места.	https://uchi.ru/
7		Прыжки в длину с разбега.	https://uchi.ru/
8		Прыжки с высоты до 60-70 см	https://uchi.ru/
9		Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	https://uchi.ru/
10		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	https://uchi.ru/
11		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	https://uchi.ru/
12		Держание и выбрасывание малого мяча	https://uchi.ru/
13		Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» - стоя лицом в направлении метания.	https://uchi.ru/
14		Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» - стоя лицом в направлении метания.	https://uchi.ru/
15		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	https://uchi.ru/
16		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	https://uchi.ru/
17		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	https://uchi.ru/
18		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	https://uchi.ru/
19		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	https://uchi.ru/
20		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	https://uchi.ru/
21		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	https://uchi.ru/
22		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	https://uchi.ru/
23		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	https://uchi.ru/
24		Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» - стоя лицом в направлении метания.	https://uchi.ru/
25		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	https://uchi.ru/
26		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	https://uchi.ru/
27		Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	https://uchi.ru/
28		Прыжки с высоты до 60-70 см	https://uchi.ru/
29		Прыжки в длину с разбега.	https://uchi.ru/
30		Прямолинейный бег и бег с изменением направления	https://uchi.ru/
31		Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10м.	https://uchi.ru/
32		Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	https://uchi.ru/
33		Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	https://uchi.ru/
34		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	https://uchi.ru/

**Уровень физической
подготовки
2 класс**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			девочки		
			низ	сред	выс	низ	сред	выс
1.	скоростные	Бег 30м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-тиминутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14