



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского муниципального округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей физической культуры
Протокол № 1
от « 17 » августа 2026 г.
Руководитель: Потеев В.В.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора

О.Н. Назаров
О.Н.

« 17 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от « 29 » августа 2026 г.
№ 413-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного модуля
«Спорт и здоровый образ жизни: легкая атлетика»
Уровень начального общего образования
Срок освоения: 2 года (2-3 класс)
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Кармачев А.А.
Кириленко П.П.
учителя физической культуры

г.Заводоуковск – 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа модуля «Легкая атлетика» разработана в соответствии с ФГОС НОО, утверждённой приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 N 286, с учётом ФОП НОО, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372 (с изменениями)

Модуль «Легкая атлетика» (далее — модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с учетом 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 легкой 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 объема 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 модулю «легкая атлетика», 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.

Воспитательный потенциал модуля «Лёгкая атлетика» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания модуля для создания благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и прежде всего ценностных отношений через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Модуль «Легкая атлетика» реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, объем во 2 классах - 34 часа (1 час в неделю) 3 классах — 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

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 ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

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 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 безопасной, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, 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 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ
КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ
ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ
МАТЕРИАЛАМИ.**

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, ресурсы ИИ
		всего	Контрольная работа	
Раздел 1	Знания о лёгкой атлетике			
1.1.	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/32fi626/
1.2.	История зарождения лёгкой атлетики.	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
Раздел 2.	Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой.	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/train/191835/

Раздел 3.	Физическое совершенствование			
3.1	Дисциплины Лёгкой атлетики	31	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4256/main/
Общее количество часов по программе		34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ.

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, ресурсы ИИ
		всего	Контрольная работа	
Раздел 1	Знания о лёгкой атлетике			
1.1.	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/32fi626/
1.2.	История зарождения лёгкой атлетики.	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

Раздел 2.	Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой.	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/train/191835/
Раздел 3.	Физическое совершенствование			
3.1	Дисциплины лёгкой атлетики	31	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4256/main/
Общее количество часов по программе		34		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС — 34 ЧАСА**

№	Тема урока	Все го	Конт роль ные	Прак тичес кие	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Бег в медленном и быстром темпе	1	0	0		
2	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1	0	1		
3	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1	0	0		
4	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1	0	0		
5	Техника прыжка в длину с места.	1	0	0		

№	Тема урока	Все го	Конт роль ные	Прак тичес кие	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
6	Техника прыжка в длину с места.	1	0	0		
7	Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		
8	Прыжки с высоты до 60-70 см	1	0	1		
9	Перешагивание че-рез препятствия с места и в ходьбе	1	0	0		
10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	0		
11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	0		
12	Держание и выбрасывание малого мяча	1	0	0		
13	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1	0	0		
14	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1	0	0		
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	0		
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	1		
17	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	0		
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лег-кой атлетики	1	0	0		

№	Тема урока	Все го	Конт роль ные	Прак тичес кие	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
19	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лег-кой атлетики	1	0	0		
20	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лег-кой атлетики	1	0	0		
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лег-кой атлетики	1	0	0		
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лег-кой атлетики	1	0	0		
23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лег-кой атлетики	1	0	1		
24	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо стоя лицом в направлении метания.	1	0	0		
25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	0		
26	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	0		
27	Перешагивание че-рез препятствия с места и в ходьбе	1	0	0		
28	Прыжки с высоты до 60-70 см	1	0	1		
29	Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		
30	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1	0	0		
31	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м.	1	0	0		

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
32	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	1	0	0		
33	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1	0	1		
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	0		
	ИТОГО	34	0	6		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника выполнения высокого стар-та и стартового разгона	1	0	0		
2	Техника выполнения высокого стар-та и стартового разгона.	1	0	1		
3	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	0	0		
4	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1	0	0		
5	Техника прыжка в длину с места	1	0	0		
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	0	0		

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
7	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	0	0		
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	0	1		
9	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	0	0		
10	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	0	0		
11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	0		
12	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	0		
13	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. –стоя лицом в направлении метания.	1	0	0		
14	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. –стоя лицом в направлении метания.	1	0	0		
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	0	0		
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	0	1		
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	0		

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	0		
19	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	0		
20	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	0		
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	0		
22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	0	0		
23	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. –стоя лицом в направлении метания.	1	0	1		
24	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. –стоя лицом в направлении метания.	1	0	0		
25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	0		
26	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	0	0		
27	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	0	0		
28	Техника прыжка в длину с места	1	0	1		

№	Тема урока	Всего	Контрольные	Практические	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
29	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	0	0		
30	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	0	0		
31	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	0	0		
32	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	0	0		
33	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1	0	1		
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лег-кой атлетики	1	0	0		
	ИТОГО	34	0	6		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИЦА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.Н., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resl3.cdu.ru/subject/9/>

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., акционерное общество

«Издательство «просвещения»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://www.fizku1t-ura.ru/>
- 2, <https://spo.1sept.ru/urok/>
3. <https://resh.edu.ru/subject/9/> 4, <https://infourok.ru/>
5. <https://www.gto.ru/>