

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Троицкая основная школа»
Кочковского района Новосибирской области**

ПРИНЯТА

педагогическим советом
Протокол № 1 от 14.08.2026

СОГЛАСОВАНА

Зам директора по УВР  Кисель Н.Н.

**Рабочая программа
модуля «Лёгкая атлетика»
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2026 г

Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»

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 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 пола 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.

На изучение модуля «Легкая атлетика» отводится: во 2-м классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3-м классе – 34 часа (1 час в неделю)

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 экипировке) 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 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.

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 МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(2-3 классы)**

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о легкой атлетике	
Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетике.	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития легкой атлетики.
Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	<i>Знать и различать</i> виды легкой атлетики. <i>Определять</i> их сходство и различия
Виды бега, прыжков, метаний, спортивная ходьба.	<i>Называть</i> виды легкой атлетики. <i>Знать</i> их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).	<i>Излагать</i> простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (по бегу, прыжкам и метаниям).
Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.	<i>Знать</i> простейшие игры и развлечения на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале
Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	<i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по легкой атлетике.
Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.	<i>Знать</i> основные размеры стадионов и легкоатлетических манежей; простейшие требования для организованных занятий различными видами легкой атлетики. <i>Знать и называть</i> инвентарь и оборудование для занятий бегом, прыжками и метаниями.
Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	<i>Раскрывать</i> значение занятий легкой атлетикой (бегом) для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.	<i>Знать и рассказывать о</i> режиме дня, правилах личной гигиены при занятиях 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.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила безопасного поведения во время занятий различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. <i>Знать</i> перечень одежды для занятий легкой атлетикой (спортивный костюм, кроссовки, спортивная майка и трусы, полотенце).
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий различными видами легкой атлетики. <i>Измерять</i> физическую нагрузку разными способами и <i>уметь</i> ее регулировать.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета.	<i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). <i>Составлять и соблюдать</i> 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.	<i>Уметь выбирать и оборудовать</i> безопасные места для занятий различными видами легкой атлетики. <i>Уметь применять</i> спортивный инвентарь для занятий бегом, прыжками и метаниями.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.	<i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к отдельным видам легкой атлетики.
Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики в различных условиях. <i>Подготавливать</i> места для занятий различными видами легкой атлетики при проведении подвижных игр (вместе с родителями). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами с элементами различных видов легкой атлетики. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.
Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	<i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. <i>Проявлять</i> уровень физических качеств. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.	<i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению легкоатлетических дисциплин.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	<i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий различными видами 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. Игры: - беговые эстафеты; - сочетание беговых и прыжковых дисциплин; -сочетание беговых видов и видов метаний; - сочетание прыжков и метаний; - сочетание бега, прыжков и метаний.	<i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Закреплять</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для различных видов легкой атлетики. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	<i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники бега, прыжков и метаний. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений. <i>Использовать</i> умения и навыки основ техники бега, прыжков и метаний в учебной, игровой и досуговой деятельности. <i>Демонстрировать</i> технику различных видов легкой атлетики.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.	<i>Проявлять смелость и уверенность во время выполнения упражнений, взятых из различных видов легкой атлетики.</i> <i>Демонстрировать старт из различных положений по команде, выполнение прыжков с короткого разбега, метание легких снарядов в цель.</i>
Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в плавании.	<i>Выполнять контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</i>
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Участвовать в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики, с элементами бега, прыжков и метаний.</i> <i>Демонстрировать полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.</i>

