

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Псковской области

Администрация города Пскова

МАОУ "Гуманитарный лицей"

Иванова Ольга
Юрьевна
Я подтверждаю
этот документ
своей
удостоверяюще
й подписью
2026.09.25
09:54:30+03'00'

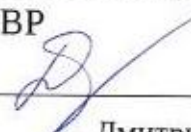
РАССМОТРЕНА

Заведующий кафедры


Строганова О.А.
Протокол №1 от «27» 08
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР


Дмитриева С.В.
Протокол педсовета №9 от
«28» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора


Иванова О.Ю.
Приказ №110-од от «28» 08
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10619081)

учебного предмета "Лёгкая атлетика"

для обучающихся 2-3 классов

город Псков 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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» может быть реализован в следующих вариантах:

1. при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);
2. 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 (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);
3. в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках

внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

2-3 КЛАСС

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, специальныхи имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжкови метаний во время активного отдыха и каникул.Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжкахи метаниях.Физическое совершенствование.Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различныхвидах 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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 её осуществления; умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

168.4.11.7.3. 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 тренировки 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.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о лёгкой атлетике	11	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Способы самостоятельной деятельности	8	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
3	Физическое совершенствование	15	0	9	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	10	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике	11	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Способы самостоятельной деятельности	8	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
3	Физическое совершенствование	15	0	9	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	10	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о лёгкой атлетике	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Простейшие сведения из истории возникновения лёгкой атлетики	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
3	Простейшие правила проведения соревнований	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4	Основные понятия по лёгкой атлетике	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
5	Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
6	Виды лёгкой атлетики	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
7	Укрепление физического здоровья через занятия по лёгкой атлетике	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
8	Режим дня при занятиях легкой атлетикой	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
9	Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
10	Правила безопасного	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

	поведения при занятиях легкой атлетикой				
11	Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
12	Основные способы самостоятельной деятельности	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
13	Первые внешние признаки утомления во время занятий лёгкой атлетикой	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
14	Самоконтроль за физической нагрузкой	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
15	Режим дня юного легкоатлета	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
16	Требования к спортивной одежде для занятий различными видами легкой атлетики	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
17	Общие правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
18	Подбор и составление комплексов	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

	общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики				
19	Проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
20	Физическое совершенствование	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
22	Общеразвивающие упражнения в различных видах легкой атлетики	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
23	Упражнения на развитие физических качеств	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
24	Подвижные игры с элементами различных видов лёгкой атлетики	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
25	Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

26	Игры сюжетного характера	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
27	Командные игры	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
28	Беговые эстафеты	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
29	Беговые дисциплины	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
30	Прыжковые дисциплины	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
31	Метания.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
32	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
33	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам прыжков и метаний	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
34	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	10	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о легкой атлетике.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
3	Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4	Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
5	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
6	Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
7	Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

	физических качеств.				
8	Режим дня при занятиях легкой атлетикой.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
9	Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
10	Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
11	Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
12	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
13	Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
14	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
15	Правила личной гигиены. Режим дня юного легкоатлета.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

16	Требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
17	Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
18	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
19	Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
20	Физическое совершенствование.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
21	Общеразвивающие, специальные и	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

	имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.				
22	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
23	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
24	Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
25	Игры сюжетного характера.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
26	Командные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
27	Беговые эстафеты.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
28	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
29	Сочетание беговых видов и видов метаний.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
30	Сочетание прыжков и метаний.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
31	Сочетание бега, прыжков и метаний.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

32	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
33	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам прыжков и метаний.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
34	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	10	

