

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Администрация Серовского муниципального округа
МБОУ ООШ села Филькино

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета

А.Г. Бакирова
Протокол № 8
от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.С. Русских
Приказ № 47
от «29» 08 2025 г.

**Модуль
«Легкая атлетика»
для 2-3 классов**

**Серов
2025 г.**

Пояснительная записка модуля «Легкая 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 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 корректирующей 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.

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 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

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 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 с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	0,5	7,5
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5
	Итого	34	2,5	31,5

Тематическое планирование для 2 класса.

№ занятия	Темы	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»	Соблюдать охрану труда
2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	правильно выполнять упражнения
3	Эстафета.	Работать в группах
4	Подвижная игра «Мяч соседу»	Работать в группах
5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	правильно выполнять упражнения
6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	правильно выполнять упражнения
7	Эстафета	Работать в группах
8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	Работать в парах

9	Соревнования по прыжкам с места.	Контролировать свое самочувствие
10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «Выбивалы»	Развивать координацию движений
11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Выбивалы»	правильно выполнять упражнения
12	Подвижная игра «Выбивалы»	Развивать ловкости
13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	правильно выполнять упражнения
14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	Работать в группах
15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	правильно выполнять упражнения
16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	Работать в группах
17	Подвижная игра «Перемена мест»	Работать в группах
18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	правильно выполнять упражнения
19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	правильно выполнять упражнения
20	Прямолинейная эстафета	Работать в группах
21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Работать в группах
22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	правильно выполнять упражнения
23	Эстафета круговая	Работать в группах
24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Выбивалы»	правильно выполнять упражнения
25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Выбивалы»	Правильно выполнять упражнения
26	Соревнования по прыжкам в высоту	Учиться выполнять обязанности судьи
27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в	Правильно

	прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	выполнять упражнения
28	Соревнования по прыжкам в длину.	Учиться выполнять обязанности судьи
29	Подвижная игра «День, ночь»	Развивать координацию движений
30	Закрепить технику метания малого мяча с места	правильно выполнять упражнения
31	Закрепить технику метания малого мяча с места	правильно выполнять упражнения
32	Соревнования по метанию мяча	Учиться выполнять обязанности судьи
34	Подвижная игра «Выбивалы»	Развивать ловкость

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	0,5	7,5
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5
	Итого	34	2,5	31,5

Тематическое планирование для 3 класса.

№ занятия	Темы	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с ускорением. Подвижная игра «Ловишки»	Соблюдать охрану труда
2	Техника высокого старта. Подвижная игра «Знамя»	Технически правильно выполнять упражнения
3	Техника стартового разгона. Линейные эстафеты.	Технически правильно выполнять упражнения
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Работать в группах
5	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	Технически правильно выполнять упражнения
6	Устойчивое приземление после прыжка в высоту до 60см. Подвижная игра «День, ночь»	Технически правильно выполнять упражнения

7	Техника отталкивания в прыжке в длину с разбега. Игры по выбору.	Работать в группах
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Подвижная игра «Волк во рву»	Работать в парах
9	Соревнования по прыжкам с места.	Контролировать свое самочувствие
10	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Развивать координацию движений
11	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3 шагов разбега. Подвижные игры по выбору.	Технически правильно выполнять упражнения
12	Подвижная игры и эстафеты.	Развивать ловкости
13	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Птички на дереве»	Технически правильно выполнять упражнения
14	Подвижные игры с элементами прыжков.	Работать в группах
15	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Подвижные игры с элементами метания.	Технически правильно выполнять упражнения
16	Техника метания малого мяча с места из и.п.- стоя лицом в направлении метания. Эстафеты.	Работать в группах
17	Подвижные игры и эстафеты.	Работать в группах
18	Метание малого мяча в горизонтальную с расстояния 5-6 метров.	Технически правильно выполнять упражнения
19	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	Технически правильно выполнять упражнения
20	Прямолинейная эстафета с этапами до 25 метров.	Работать в группах
21	Техника бега с изменением направления движений. Подвижная игра «Пятнашки»	Работать в группах
22	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	Технически правильно выполнять упражнения
23	Техника эстафетного бега.	Работать в группах
24	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3 шагов разбега.	Технически правильно выполнять

		упражнения
25	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры по выбору.	Технически правильно выполнять упражнения
26	Соревнования по прыжкам в высоту.	Выполнять обязанности судьи
27	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Пятнашки»	Технически правильно выполнять упражнения
28	Соревнования по прыжкам в длину.	Выполнять обязанности судьи
29	Встречные эстафеты с этапами до 20 метров.	Развивать координацию движений
30	Техника метания малого мяча с места на дальность.	Технически правильно выполнять упражнения
31	Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние.	Технически правильно выполнять упражнения
32	Соревнования по метанию мяча на дальность.	Выполнять обязанности судьи
34	Подвижные игры и эстафеты.	Развивать ловкость

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849311

Владелец Русских Анастасия Сергеевна

Действителен С 22.08.2025 по 22.08.2026