МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования Пензенской области

Отдел образования администрации Белинского района

МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района

Пензенской области

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ.
на педагогическом совете МОУ СОШ с. Свищевки им. П.И. Мацыгина	Директор МОУ СОШ с.Свищевки им. П.И. Мацыгина
Протокол №1 от 28. 08. 2026 г.	_____Жаткина Н.С.
	Приказ №107 от 28. 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2527043)

учебного предмета «Легкая атлетика»

для обучающихся 1 – 3 классов

с. Свищевка 2026г.

Пояснительная записка

Программа по легкой атлетике на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по легкой атлетики разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Легкая атлетика» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия легкой атлетики.

Целью образования по легкой атлетике на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Общая характеристика

Программа рассчитана на следующее количество часов:

Программа рассчитана на 3 года обучения, на данный предмет отводится 1 час в неделю.

Всего: в 1 классе 33 часа в учебном году, во 2 классе 34 часа в учебном году, в 3 классе 34 часа в учебном году

Рабочая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1-3 классах по разделу «Лѐгкая атлетика».

Особенности данной программы:

Повышенная двигательная активность это биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи.

Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой потом в средних и старших классах.

Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения.

В результате освоения данного кружка учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Физические упражнения вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит учащимся радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально - волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Так как легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается оздоровительный эффект.

Отличительные особенности данной программы:

Программа предназначена для ведения внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе, в общеобразовательных учреждениях.

Данная программа рассчитана на работу с учащимися 1-3 классов в общеобразовательных учреждениях.

Программа предусматривает последовательное усложнение заданий, которые предстоит выполнять учащимися, развитие у них с первых занятий не только физической подготовки, но и доскональных технических знаний, психологической уравновешенности, силы воли, которые будут необходимы при выборе специальности или профессии.

Программа предусматривает изучение:

1. Теории и методики тренировки.

2. Методики преподавания и спортивно- педагогическое мастерство.

3. Медико-биологические и психические особенности лѐгкой атлетики.

4. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение Учебно-тренировочного процесса.

Цель программы:

Привлечение учащихся к регулярным занятиям лѐгкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Обучающийся аспект - усвоение подростками, знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях.

Воспитательный аспект - главное в воспитании приобретение обучающимся личного, социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе.

Развивающий аспект - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья, умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Общей целью воспитательной работы в рамках реализации рабочей программы:

- формирование отношений личности
- воспитание в подростке качеств необходимых для его социальной адаптации в обществе

Задачи:

В обучении - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по легкой атлетике.

В воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачам коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания.

В развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающимся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, приучить к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- достижение уровня физического развития
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях
- стремление к здоровому образу жизни
- овладение навыками адекватной самооценки на соревнованиях
- участие в различных соревнованиях

Учащийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;

- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, на занятиях по лѐгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

-контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты:

—инициативностью;
—аккуратностью;
—коммуникабельностью;
—целеустремлённостью;
—самокритичностью;
—творческой активностью;
—способностью к оказанию взаимопомощи;
—самостоятельностью;
—исполнительностью;
—способностью к взаимодействию в команде;
—физической активностью;
—выносливостью;
—упорством в достижении поставленных целей;
—уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
—милосердием, заботой о старших и младших;
—экологической культурой;
—любовью к своей малой родине;
—трудолюбием.

Метапредметные результаты:

—общаться с людьми;
—вести дневники наблюдений за состоянием здоровья;
—вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
—выступать с докладами;
—оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
—работать с научно-популярной литературой;
—осуществлять фотосъёмку;

—соблюдать правила личной гигиены;

—овладеть элементарными навыками ведения подвижных игр и спортивных состязаний;

—ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;

— составлять и выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;

—владеть техникой перемещения на местности пешком, бегом и на лыжах;

—владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Предметные результаты:

—основные этапы истории олимпийского движения;

—основные социальные функции физкультуры и спорта;

—олимпийскую символику;

—правила поведения и безопасности при ведении подвижных, спортивных игр;

—сущность и специфические особенности различных видов спорта;

—основы методики проведения физкультурных комплексов, физминуток;

—основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;

—способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;

—способы ведения ЗОЖ.

Содержание занятий

1.1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

1.2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

1.5.Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

1.6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

1.7.Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

1.8.Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Тематическое планирование для 1- 3 классов

№	Разделы	Класс, часы.		
		1	2	3
1	Основы знаний.	6	6	6
2	Способы двигательной деятельности (умение, навыки), общее развивающие двигательные способности.	15	15	15
3	Тестирование физической подготовленности учащихся	12	13	13
Итого:		33	34	34

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения
1. Основы знаний – 6часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	Ознакомить с правилами безопасности.	
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений.	Обучение выполнению различных упражнений.	
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Совершенствование упражнений. Подвижная игра «перестрелка».	
4	Основные положения правил соревнований по бегу.	Правила. О.Р.У. Обучение низкому старту.	
5	Основные положения правил соревнований по прыжкам.	Правила. Обучение прыжку в длину с места	

6	Основные положения правил соревнований по метанию.	Правила. Проведение игры. Эстафета.	
2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки). Общее развивающие двигательные способности 15 часов.			
7	Бег на короткие дистанции	Обучение бегу на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	
8	Беговые упражнения	Обучение. Игра «Повтори за	
9	Высокий старт и стартовый разгон.	Обучение. О.Р.У.	
10	Бег с высокого старта	Обучение. Подвижная игра	
11	Бег с ходу	Совершенствование. Подвижная игра	
12	Эстафета с бегом.	Проведение различных эстафет.	
13	Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».	Обучение, подвижная игра «лапта».	
14	Прыжковые упражнения.	Обучение. Подвижная игра «перестрелка».	
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Обучение. Комплекс ОРУ с мячом.	
16	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий.	Совершенствование отработанных элементов.	
17	Метание малого мяча	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
18	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Комплекс ОРУ С мячом.	
19	Метание мяча с двух-трѐх шагов.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.	
21	Длительный бег в равномерном темпе.	Развитие выносливости.	
3.Тестирование физической подготовленности учащихся 12 часов.			
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершение отработанных навыков.	
23	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Подвижная игра «лапта»	
24	Челночный бег 3*10 метров.	ОРУ. Совершенствование скоростных способностей.	
25	Подтягивание на высокой перекладине.	ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	

26	Наклон вперѐд из положение сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.	
28	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами.	
29	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование высокого старта.	
30	Метание малого мяча	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта».	
31-33	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков.	Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх.	

Тематическое планирование для 2 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
1. Основы знаний 6 часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	Ознакомить с правилами безопасности. ОРУ	
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений.	Обучение техники бега в медленном темпе.	
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Обучение техники бега в быстром темпе .	
4	Техника бега.	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления движения.	
5	Совершенствование правил соревнований по прыжкам.	Правила. Обучение прыжку в длину с места	
6	Основные положения правил соревнований по метанию.	Правила. Проведение игры. Эстафета с передачей предметов.	
2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки) Общее развивающие упражнения, двигательные способности 15 часов.			
7	Бег на короткие дистанции, специально беговые упражнения.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	
8	Специально-беговые упражнения. ОРУ	Совершенствование. Игра «Повтори за мной»	
9	Высокий старт и стартовый	Совершенствование. О.Р.У.	

	разгон.		
10	Бег с высокого старта	Совершенствование. Подвижная игра	
11	Бег с ходу. ОРУ	Совершенствование. Подвижная игра	
12	Эстафета с бегом.	Проведение различных эстафет.	
13	Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».	Совершенствование, подвижная игра «лапта».	
14	Прыжковые упражнения.	Совершенствование. Подвижная игра «перестрелка».	
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	
16	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий.	Совершенствование отработанных элементов.	
17	Метание малого мяча	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
18	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Комплекс ОРУ С мячом. Метание в цель.	
19	Метание мяча с двух-трѐх шагов.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.	
21	Длительный бег в равномерном темпе.	Развитие выносливости. Бег с передачей эстафеты.	
3.Тестирование физической подготовленности учащихся 13 часов.			
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершение отработанных навыков.	
23	Прыжок в длину с места.	Совершенствование. ОРУ. Подвижная игра «лапта»	
24	Челночный бег 3*10 метров.	ОРУ. Совершенствование скоростных способностей.	
25	Подтягивание на высокой перекладине.	Совершенствование. ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	
26	Наклон вперѐд из положения сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.	
28	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами.	

29	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование высокого старта.	
30	Метание малого мяча на дальность и в цель.	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта».	
31-34	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков.	Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх.	

Тематическое планирование для 3 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
1. Основы знаний 6 часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	Ознакомить с правилами безопасности. Подвижная игра	
2	Техника выполнения упражнений.	Совершенствование выполнению специальных упражнений. ОРУ	
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Совершенствование упражнений. Подвижная игра «перестрелка».	
4	Основные положения правил соревнований по бегу.	Правила. О.Р.У. Совершенствование низкого старта.	
5	Основные положения правил соревнований по прыжкам.	Правила. Совершенствование прыжка в длину с места	
6	Эстафетный бег. Эстафета.	Правила. Проведение игры.	
2. Способы двигательной деятельности (умение, навыки). Общее развивающие упражнения, двигательные способности 15 часов.			
7	Бег на короткие дистанции	Совершенствование бег на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	
8	Специально- беговые упражнения	Совершенствование. Игра «Повтори за мной»	
9	Высокий старт и стартовый разгон.	Совершенствование. О.Р.У.	
10	Бег с высокого старта	Совершенствование.	

		Подвижная игра	
11	Бег с разной скоростью, и в разном темпе.	Совершенствование. Подвижная игра	
12	Эстафета с передачей палочки	Проведение эстафет с передачей предметов.	
13	Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».	Совершенствование, подвижная игра «лапта».	
14	ОРУ. Прыжковые упражнения.	Совершенствование. Подвижная игра «перестрелка».	
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	
16	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий.	Совершенствование отработанных элементов.	
17	Метание малого мяча с места	Совершенствование. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
18	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Совершенствование. Комплекс ОРУ С мячом.	
19	Метание мяча с двух-трѐх шагов.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	
20	Метание мяча с разбега в горизонтальную и вертикальную цель.	Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.	
21	Длительный бег в равномерном темпе.	Развитие выносливости.	
3.Тестирование физической подготовленности учащихся 13 часов.			
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершение отработанных навыков.	
23	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Подвижная игра «лапта»	
24	Челночный бег 3*10 метров.	ОРУ. Совершенствование скоростных способностей.	
25	Подтягивание на высокой перекладине.	ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	
26	Наклон вперѐд из положения сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.	
28	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами.	
29	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование высокого старта.	

30	Метание малого мяча	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта».	
31-34	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков.	Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх.	

Приложение:

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению пропаганды легкой атлетики

- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности.

Средства контроля:

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места. 3.Челночный бег 3*10 метров.
4. Подтягивание на высокой перекладине.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.
6. Шестиминутный бег.

Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи
2. Секундомер
3. Рулетка
4. Ядро для метания (5кг)

Учебно-методическое обеспечение

1. Колодницкий Г.А. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.
2. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
3. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
6. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717972

Владелец Жаткина Наталья Серафимовна

Действителен С 20.09.2026 по 20.09.2027