Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Северного муниципального округа Новосибирской области

Коб-Кордоновская основная школа

ПРИНЯТО **решением методического объединения учителей-предметников** **протокол №1 от17.08.2026**	**СОГЛАСОВАНО** **И.о.зам. дир. по УВР** **Н.А.Мордвинцева** **17.08.2026**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8231161)

учебного предмета «Физическая культура»

Модуль «Легкая атлетика»

для обучающихся 3 класса

Составитель:
Андреева И.В.,учитель
начальных классов

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 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.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет 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 объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа); 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 объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

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

направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

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 значении 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

3КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о легкой атлетике.	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	2			Поле для свободного ввода
2.2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Безопасное поведение во время тренировок и соревнований по	2			Поле для свободного ввода

	легкой атлетике и в повседневной жизни				
1.2	Умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	игры сюжетного характера	6			Поле для свободного ввода
2.2	командные игры	6			Поле для свободного ввода
2.3	беговые эстафеты	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.	1				Поле для свободного ввода1
2	Знания о легкой атлетике Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности	1				Поле для свободного ввода1
4	Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.	1				Поле для свободного ввода1

5	Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1

6	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.	1				Поле для свободного ввода1
8	Режим дня юного легкоатлета.	1				Поле для свободного ввода1
9	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.	1				Поле для свободного ввода1
10	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики	1				Поле для свободного ввода1
11	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики	1				Поле для свободного ввода1

12	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):	1				Поле для свободного ввода1
13	игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета	1				Поле для свободного ввода1
14	игры сюжетного характера командные игры эстафетный бег	1				Поле для свободного ввода1
15	беговые эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
16	Прыжки в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
17	Прыжки в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
18	Метание набивного мяча в чель	1				Поле для свободного ввода1
19	Метание набивного мяча в чель	1				Поле для свободного ввода1

20	Челночный бег 3*10м	1				Поле для свободного ввода1
21	Челночный бег 3*10м	1				Поле для свободного ввода1
22	Бег с высокого старта 30м	1				Поле для свободного ввода1
23	Прыжки в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
24	Метание теннисного мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
25	Эстафета в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега	1				Поле для свободного ввода1
26	Эстафета в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков	1				Поле для свободного ввода1
27	Эстафета в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков, метаний	1				Поле для свободного ввода1

28	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике					
29	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике бег 30 м	1				Поле для свободного ввода1
30	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетикепрыжки в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
31	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике Челночный бег 3*10м	1				Поле для свободного ввода1
32	Участие в соревновательной деятельности.	1				Поле для свободного ввода1
33	Участие в соревновательной деятельности.	1				Поле для свободного ввода1
34	Участие в соревновательной деятельности.	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				