

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чистоозерного района Новосибирской области
«Новокрасненская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол № 1 от 26.08.2026г	СОГЛАСОВАНА на педагогическом совете Протокол № 1 от 27.08.2026г	Является частью ООП НОО Приказ № 86 от 28.08.2026г
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

для обучающихся 2 класса

2026 – 2027 учебный год

Срок реализации: 1 года

Составитель:
учитель физической культуры
Хмелев А.Г.

Новокрасное, 2026

Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной

подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Предполагаемые результаты выполнения рабочей программы по легкой атлетики с обучающимися младшего школьного возраста

- Выполнение контрольных нормативов;
- Овладение теоретическими знаниями;
- Знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений в соревновательных условиях;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля
- Повышение уровня физической подготовленности
- Освоение техники бега, ходьбы, прыжков, метания;
- Мотивированная деятельность учащихся к занятиям по легкой атлетики.
-

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

- умение выражать свои мысли; разрешение конфликтов; уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга;

Регулятивные УУД

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

- проходить тестирование; уметь выполнять различные физические упражнения на занятиях по легкой атлетики; применять умения в области подвижных и спортивных игр.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдения за показателями своего физического развития;
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать хорошие результаты на соревнованиях;

Учебно-тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Темы	Количество часов во 2 кл.		
		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

Содержание курса

Обучение технике бега

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-4 м эстафет.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

При ознакомлении обучающихся 2 класса с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры.

Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнений. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические

скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

Обучение технике метания малого мяча

Обучение технике метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количества обучающихся.

Тематическое планирование для 2 класса

№п/п	Темы	Характеристика деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью Подвижная игра «вызов номеров»	Соблюдать охрану труда
2	Обучить технике высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Технически правильно выполнять упражнения
3	Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками. Эстафета.	Технически правильно выполнять упражнения
4	Подвижная игра «Мяч соседу»	Работать в группах
5	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	Технически правильно выполнять упражнения
6	Закрепить устойчивое и мягкое приземлению после прыжка в высоту. Подвижная игра «День, ночь»	Технически правильно выполнять упражнения
7	Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега. Эстафета	Работать в группах
8	Обучить основам техники 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	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	Технически правильно выполнять упражнения

	«перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	
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»	Технически 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. Подвижная игра «Перемена мест»	Технически правильно выполнять упражнения
16	Обучить технике метания малого мяча с места из и.п.стоя боком в направлении метания. 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 5-6 метров.	Технически правильно выполнять упражнения
19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	Технически 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	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	Технически правильно выполнять упражнения
23	Эстафета круговая	Работать в группах
24	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	Технически правильно выполнять упражнения
25	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	Технически правильно выполнять упражнения
26	Соревнования по прыжкам в высоту	Выполнять обязанности судьи
27	Закрепить технику отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	Технически правильно выполнять упражнения
28	Соревнования по прыжкам в длину.	Выполнять обязанности судьи
29	Подвижная игра «день, ночь»	Развивать координацию движений
30	Закрепить технику метания малого мяча с места	Технически правильно выполнять упражнения
31	Закрепить технику метания малого мяча с места	Технически правильно выполнять упражнения
32	Соревнования по метанию мяча	Выполнять обязанности судьи
33-34	Подвижная игра «выбивалы»	Развивать ловкость

