



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
начальная общеобразовательная школа №24 р.п. Чунский

Рассмотрено на заседании  
ШМО от 28.08.2025 г.  
Протокол № 1  
Руководитель ШМО  
 А.А Пыренкина

Согласовано:  
зам. директора поУВР  
 Рыбакова В.М  
28.08. 2025 г.



И подтверждаю:  
Директор МОБУ ШМОШ  
№24 р.п. Чунский  
Г.Ф. Кудрявцева  
Приказ № 73/1 от  
09.2025г.

**Рабочая программа по легкой атлетике**  
**2-классы**

срок реализации: 2025 г.- 2026г.

Елекбаев Роман Аубакирович  
физической культуры  
первой квалификационной категории

р. п. Чунский  
2025 год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 2-3-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

## 2. Содержание учебного предмета

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов
2	1	34	34
Всего часов за уровень НОО			

Учебно – методический комплекс:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г
5. Электронные образовательные ресурсы

## Тематическое планирование 2- классы

№ п/п уч.год	Тема урока	Кол- во часов	Дата	По факту
1	Инструктаж по Т.Б. Техника высокого старта	1	02.09.25	
2	Бег по прямой, прыжок в длину с места, повороты на месте	1	09.09.25	
3	Бег по дистанции, прыжок в длину с места	1	16.09.25	
4	Ходьба и бег, упражнение на выносливость	1	23.09.25	
5	Прыжки через длинную скакалку, метание малого мяча в вертикальную цель	1	29.09.25	
6	Прыжок в высоту с прямого разбега , метание малого мяча с места вертикальную цель	1	07.10.25	
7	Прыжок через короткую скакалку. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	14.10.25	
8	Прыжок в длину с разбега. Техника высокого старта	1	21.10.25	
9	Бег 30м с высокого старта, метание мяча	1	11.11.25	
10	Бег 60м с высокого старта, метание мяча	1	18.11.25	
11	Бег по дистанции, метание мяча с места	1	25.11.25	
12	Челночный бег 4*9	1	02.12.25	
13	Подтягивание на перекладине на низкой	1	09.12.25	
14	Подвижная игра змейка	1	16.12.25	
15	Подвижная игра метко в цель	1	23.12.25	
16	Челночный бег 4*9. Подтягивание на перекладине на низкой	1	30.12.25	
17	Обучение передачи эстафетной палочкой	1	13.01.25	
18	Прыжки в длину с места	1	20.01.26	

19	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	27.01.26	
20	Полоса препятствия. Техника низкого старта	1	03.02.26	
21	Полоса препятствия. Бег с изменением длины и частоты шагов	1	10.02.26	
22	Специальные л/а упражнения, бег 30,40м, с изменением скорости	1	17.02.26	
23	Круговая эстафета	1	24.02.26	
24	Прыжки с разбега	1	03.03.26	
25	Бег 60м, техника высокого старта	1	10.03.26	
26	Метание мяча в цель	1	17.03.26	
27	Бег 800м	1	24.02.26	
28	Бег с препятствием	1	07.04.26	
29	Челночный бег, метание мяча в цель	1	14.04.26	
30	Челночный бег, метание мяча в цель	1	21.04.26	
31	Техника бега на короткие и длинные дистанции	1	28.04.26	
32	Эстафеты	1	05.05.26	
33	Эстафеты	1	12.05.26	
34	Эстафеты	1	19.05.26	

Оставляю за собой право на корректировку календарно-тематического плана в течение учебного года.