

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

РАССМОТРЕНА 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

внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

для обучающихся 4 класса

Срок реализации: 1 год

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.)

Общая характеристика

Программа рассчитана на следующее количество часов:

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся 1 час в неделю.

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

В учебном плане школы в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

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 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 к 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 2-4 классов в общеобразовательных учреждениях.

Программа предусматривает последовательное усложнение заданий, которые предстоит выполнять учащимся, 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 легкой атлетики.
4. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение Учебно-тренировочного процесса.

Цель программы:

Привлечение учащихся к регулярным занятиям легкой 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 лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

-контролировать своё 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.

Форма проведения занятий

Занятия по программе проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, подвижных игр, эстафет, соревнований и спортивных праздников. Основной формой является практическое занятие, включающее:

подготовительную часть (разминка, общеразвивающие упражнения);

основную часть (изучение и совершенствование техники бега, прыжков и метания);

заключительную часть (игры, упражнения на восстановление, рефлексия).

Занятия проводятся как на открытом воздухе (стадион, спортивная площадка), так и в спортивном зале школы в зависимости от погодных условий и времени года. Для занятий необходима спортивная форма и обувь, соответствующая месту проведения.

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!»).

Учебно -тематическое планирование для 4 класса

№	Разделы	Класс, часы.
		4
1	Основы знаний.	6
2	Способы двигательной деятельности (умение, навыки), общее развивающие двигательные способности.	15
3	Тестирование физической подготовленности учащихся	13
Итого:		34

Тематическое планирование для 4 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	Ознакомить с правилами безопасности.
2	Техника выполнения бега	Совершенствование бега с ускорением.
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Совершенствование упражнений. Подвижная игра «перестрелка».
4	Основные положения правил соревнований по бегу.	Совершенствование бега с максимальной скоростью. Совершенствование низкого старта.
5	Основные положения правил соревнований по прыжкам.	Правила. Совершенствование прыжка в длину с места
6	ОРУ. Основные положения правил соревнований по метанию.	Правила. Проведение игры. Эстафета.
7	Бег на короткие дистанции	Совершенствование бега на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».
8	Специально- беговые упражнения. Выносливость.	Совершенствование. Игра «Повтори за мной», Длительный бег в

		равномерном темпе.
9	ОРУ. Высокий старт и стартовый разгон.	Совершенствование. О.Р.У со скакалкой.
10	Бег с высокого старта	Совершенствование.. Подвижная игра
11	Бег с разным темпом.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
12	Эстафета с передачей предметов.	Проведение эстафет с различными предметами.
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 разбега.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.
16	Эстафета с преодолением препятствий.	Совершенствование отработанных элементов.
17	Метание малого мяча на дальность.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Подвижная игра «перестрелка»
18	Метание малого мяча с места, с разбега	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.
19	Метание мяча с двух-трёх шагов в цель.	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. Подвижная игра «лапта»
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершеншение 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 вперёд из	ОРУ. Эстафета с мячами.

	положения сидя на полу.	
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 и 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. Гранаты для метания