

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования администрации Верховажского**

**муниципального округа**

**МБОУ "Морозовская школа"**

Принято решением  
педагогического  
совета Протокол №1  
от 30.08.2024 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 74  
от «30» августа 2024 г.

И.о.директора школы

Н.В.Герасимовская



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»**

для обучающихся 1-4 классов

## Пояснительная записка

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой 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

### Нормативная база

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО МБОУ «Морозовская школа» утвержденной приказом №68 от 04.07.2022

**Цель программы:** 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.

### Задачи программы:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма 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.

На реализацию рабочей программы курса «Легкая атлетика» в 1-м классе отводится 33 часа (1 раз в неделю), во 2-4 классах – по 34 часа в год (1 раз в неделю). Общий объем составляет 135 часов.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Легкая атлетика»**

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

При изучении программы 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 на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх; 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 в 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.

При изучении программы 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 её 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 её 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой 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.

При изучении программы на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- понимание роли и значения 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.

## Содержание программы

### 1. 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.

### 2. 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.

### 3. 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.

### Тематическое планирование 1 класс 33 часа

№ п/ п	Тема урока	Количество очасов
1	История развития легкоатлетического спорта.	1
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
4	Техника высокого старта	1
5	Бег из высокого старта и различных исходных положений.	1
6	Игры на основе легкой атлетики	1
7	Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.	1
8	Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.	1
9	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1
10	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	1
11	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	1
12	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидности ходьбы, бега.	1
13	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз	1
14	Техника прыжка в длину (обучение). «Комбинированные эстафеты».	1
15	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки в длину с места.	1
16	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки в длину с места.	1
17	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидности ходьбы, бега.	1
18	«Комбинированные эстафеты».	1
19	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции, эстафетный бег с предметами.	1
20	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	1
21	«Встречные эстафеты»	1
22	Гигиена спортсмена и закаливание.	1
23	Игры на основе легкой атлетики	1

24	Техника метания мяча (обучение).	1
25	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча (закрепление).	1
26	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча.	1
27	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки со скакалкой – 30 раз 2 подхода	1
28	Места занятий, и их оборудования и подготовка	1
29	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1
31	Эстафетный бег с предметами.	1
32	Эстафетный бег с предметами.	1
33	Комбинированные эстафеты. Тестирование бега.	1

**Тематическое планирование  
2 класс 34 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1
2	Простейшие правила проведения соревнований	1
3	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1
4	Общеразвивающие упражнения в различных видах легкой атлетики.	1
5	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1
6	Разновидности ходьбы, бега.	1
7	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1
8	Игры на материале легкой атлетики	1
9	Бег в медленном и быстром темпе	1
10	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3x10 м.	1
11	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1
12	Комбинированные эстафеты.	1
13	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1
14	Подбор и составление комплекса общеразвивающих упражнений	1
15	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз	1
16	Закаливание организма	1
17	Прыжки в длину (обучение)	1
18	Прыжки в длину.	1
19	Прыжки в длину.	1
20	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1
21	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1

22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1
24	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1
25	Игры сюжетного характера	1
26	Игры на материале легкой атлетики	1
27	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
28	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
29	Эстафетный бег	1
30	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра. Повторный бег до 40м .	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1
32	Тестирование бега и прыжков.	1
33	Соревнования по легкой атлетике " Лучший бегун"	1
34	Соревнования по легкой атлетике" Лучший прыгун"	1

**Тематическое планирование  
3 класс 34 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
3	Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости	1
4	Высокий старт. Бег с ускорением	1
5	Челночный бег.	1
6	Челночный бег.	1
7	Комплекс упражнений, имитирующих работу рук при беге	1
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60м	1
9	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике	1
10	Игровые задания и с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге	1
11	Дыхательные упражнения	1
12	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1
13	Круговая тренировка	1
14	Комплексы упражнений для развития скоростно - силовых качеств	1
15	Прыжковая работа	1
16	Прыжковая работа	1
17	Прыжки в высоту, в длину	1



18	Прыжки в высоту, в длину	1
19	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1
20	Комбинированные эстафеты.	1
21	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 70 раз	1
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
24	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1
25	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1
26	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1
27	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1
28	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1
29	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1
30	Тестирование метания мяча на дальность	1
31	Тестирование бега и прыжков	1
32	Тестирование бега и прыжков	1
33	Соревнования по легкой атлетике	1
34	Соревнования по легкой атлетике	1

**Тематическое планирование  
4 класс 34 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
3	Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости	1
4	Высокий старт. Бег с ускорением	1
5	Челночный бег.	1
6	Челночный бег.	1
7	Комплекс упражнений, имитирующих работу рук при беге	1
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60м	1
9	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике	1
10	Игровые задания и с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге	1

11	Дыхательные упражнения	1
12	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1
13	Круговая тренировка	1
14	Комплексы упражнений для развития скоростно - силовых качеств	1
15	Прыжковая работа	1
16	Прыжковая работа	1
17	Прыжки в высоту, в длину	1
18	Прыжки в высоту, в длину	1
19	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1
20	Комбинированные эстафеты.	1
21	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 70 раз	1
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
24	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1
25	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1
26	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1
27	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1
28	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1
29	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1
30	Тестирование метания мяча на дальность	1
31	Тестирование бега и прыжков	1
32	Тестирование бега и прыжков	1
33	Соревнования по легкой атлетике	1
34	Соревнования по легкой атлетике	1

### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

- 1. Мячи малые резиновые – 1 шт.
- 2. Скакалки – 10 шт.
- 3. Футбольные мячи – 2 шт.
- 4. Набивные мячи – 3 шт.
- 5. Набор кеглей – 1 комп.
- 6. Лыжи – 53 шт.
- 7. Флажки – 10 шт.
- 8. Набор методической литературы и пособий с описанием русских и зарубежных игр.
- 9. Обручи – 15 шт.

- 10.Свистки – 2 шт.
- 11. Гимнастические палки – 15 шт
- 12. Мяч баскетбольный – 10шт