

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования Новосибирской области

Барабинский район

МКОУ Козловская СОШ

ПРИНЯТА
решением педсовета.
Протокол № 7 от 22.06.2026г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МКОУ Козловской
СОШ В.Н.Коршунов
Приказ № 641 от «22» июня 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»

для обучающихся 4-го класса

с. Новокозловское, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности Модуль «Легкая атлетика» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

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.

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 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 корректирующей 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 гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Сроки освоения примерной программы: Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности модуля «Легкая атлетика» в объеме составляет в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю),

Содержание курса внеурочной деятельности

Знания о легкой атлетике: беседа по ознакомлению детей с особенностями кружка, требования к поведению уч-ся во время занятий, соблюдение порядка на рабочем месте, знакомство с правилами безопасности и их выполнение. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Ходьба в различном темпе. Специальные беговые упражнения.

Бег с высокого и низкого старта по команде. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции от 20 до 150 м. Бег на 300 м, 1000 м. Кроссовый бег до 6 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления. Комплексы прыжковых упражнений. Прыжки с места, многократные прыжки на одной и двух ногах.

Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку.

Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча 1 кг различными способами.

Подвижные игры

Игры с мячом: «Охотники и утки», «Мячом в цель», «Кто дальше бросит», «Обгони мяч», «Вышибалы», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему», «Мяч по кругу», «Призовой мяч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Не урони мяч».

Игры с бегом: «Веселые ребята», «Салки», «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Кто обгонит», «Салки под ногами», «Пятнашки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Воробьи – вороны», «Космонавты», «Караси», «Лисы и куры», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Чай-чай выручай», «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест», «Белые медведи».

Игры с прыжками: «Удочка», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Веревочка под ногами», «Салки с прыжками на одной ноге», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушка и цапля», «Прыжки по полосам», «Воробушки и кот»

Соревнования (эстафеты):

Передача мяча над головой. Передача мяча под ногами. Передача мяча справа. Передача мяча слева. Мяч капитану. Кто быстрее. Попади в цель. Кто дальше прыгнет. Передал - садись. Меткие стрелки. Через болото. «Силачи». «Смени мяч». «Кузнечики». «Вызов номеров». «Эстафета зверей». «Кто догонит».

Формы организации:

- практические занятия
- беседы
- тестирования,
- игры-эстафеты,
- соревнования.

Промежуточная итоговая аттестация проводится в форме тестирования

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный что позволяет определить динамическую картину физического развития воспитанника.

Личностные результаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» 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.

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 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;

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.

Предметные результаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» 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.

«Тематическое планирование» учебного курса внеурочной деятельности

4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала	Электронные образовательные ресурсы
	Знания о легкой атлетике	В процессе обучения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1	Обучение технике бега	13		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
4	Обучение технике метания малого мяча	5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
5	Подвижные игры и эстафеты	10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
Итого:		34		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 КЛАСС

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Дата проведения занятий	
			План	Факт
1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег в медленном и быстром темпе. Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Воробьи – вороны»	1		
2	Бег с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1		
3	Бег из высокого старта и различных исходных положений. Эстафеты	1		
4	Бег с ускорением 30-60м. Подвижная игра «Салки»	1		
5	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1		
6	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1		
7	Обучить технике отталкивания и приземления с небольшого разбега в прыжках в длину	1		
8	Прыжок в длину «Согнув ноги» Подвижная игра «Волк во рву»	1		
9	Соревнования по прыжкам с места.	1		
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-8 шагов разбега Подвижная игра «Салки с прыжками на одной ноге»	1		
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-8 шагов разбега Подвижная игра «Удочка»	1		
12	Бег через различные препятствия Подвижная игра «Салки под ногами»	1		
13	Эстафетный бег. Игры с бегом: «Успей занять место», «К своим флажкам»	1		
14	Челночный бег: 4 х 9 м Игры с бегом: «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		
15	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Снайперы»	1		
16	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1		

	«охотники и утки»			
17	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	1		
18	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров	1		
19	Броски набивного мяча 1 кг различными способами. Подвижная игра «выбивалы»	1		
20	Прямолинейная эстафета	1		
21	Прямолинейный бег и бег с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1		
22	Бег с барьерами до 50 см высотой. Подвижная игра «Салки под ногами»	1		
23	Бег на 300м. Прямолинейная эстафета	1		
24	Бег на развитие выносливости до 3 минут Подвижные игры: «Веселые ребята», «Не дай мяч водящему», «Хитрая лиса»	1		
25	Бег на развитие выносливости до 6 минут Прямолинейная эстафета	1		
26	Бег на развитие выносливости до 6 минут Игры с мячом и бегом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Чай-чай выручай»	1		
27	Игры с мячом: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»	1		
28	Игры с бегом и мячом: «Чай-чай выручай», «Хитрая лиса», «Вышибалы» «Не дай мяч водящему»	1		
29	Игры с мячом: «Охотники и утки», «Коршун и наседка», «Собачка»	1		
30	Игры с бегом: «Веселые ребята», «Салки под ногами», «Пятнашки»	1		
31	Игры с мячом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
32	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Удочка», «Воробушки и кот»	1		
33	Игры с бегом и мячом: «Вышибалы», «Хитрая лиса», «Снайперы»	1		
34	«Веселые старты»	1		

Приложение

Контроль учебных нормативов

«Высокий» уровень развития физического качества вместе с правильной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

«Средний» уровень развития физического качества, вместе с максимально приближенной к идеалу техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

«Низкий» уровень развития физического качества вместе с частично искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)