

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1
от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Ильина О.В.
Приказ № 152
от 25.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для обучающихся 1-4 классов

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения рабочей программы курса «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования	2-4
Личностные результаты	4
Метапредметные результаты	4
Предметные результаты	5
Содержание программы	6
Тематический план 1 класс	8
Тематический план 2 класс	9
Тематический план 3- 4 класс	10

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

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.

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» в 1 – 4-х реализуется в рамках школьного спортивного клуба.

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.

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

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

4

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.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

1 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

2 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во	1	2-3	4	3	6-10	14

		раз						
--	--	-----	--	--	--	--	--	--

3 класс

п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
.1	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
.2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
.3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
.4	выносливость	6-ти минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
.5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
.6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

4 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

		(М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование

1 КЛАСС, 33 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
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. Разновидность 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. Разновидность 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

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетики	1	
2	Простейшие правила проведения соревнований	1	
3	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1	
4	Общеразвивающие, упражнения в	1	

	различных видах легкой атлетики.		
5	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	
6	Разновидность 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 (2x2) с расстояния 3-4 м.	1	
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	1	
24	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) 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	1	

	игра. Повторный бег до 40м .		
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
3-4 КЛАСС, 34 часа

п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
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	1	

	скоростно - силовых качеств		
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	

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г