

Частное учреждение – общеобразовательная организация «Международная школа «Источник»	Форма	
ДП – Реализация образовательных программ	Ф-Рабочая программа	

**Рассмотрено:**

На заседании педагогического совета

Протокол № 9

от «26» июня 2025 г.

**Утверждено:**

Директор Частного учреждения -  
общеобразовательной организации  
«Международная школа  
«Источник»

\_\_\_\_\_ И.А. Яковлева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Лёгкая атлетика»

на 2025-2026 учебный год

начальное общее образование

4 класс

**Количество часов:** 34 часа

**Составил:** Нурмухаметов И.Н.

Ульяновск 2025

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» (далее Программа) для 4 класса организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Программа воспитания Частного учреждения – общеобразовательной организации «Международная школа «Источник», разработанная на основе Федеральной программы воспитания;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

Программа курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» разработана с учетом рекомендаций Программы воспитания Частного учреждения – общеобразовательной организации «Международная школа «Источник» (на основе Федеральной программы воспитания). Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, создать условия для развития личности обучающегося, его самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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

разнообразие 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 курса внеурочной деятельности «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 курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема 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.

**Место и роль курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика».**

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция курса по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» реализуется в объеме 34 часов (один час в неделю).

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

- 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.
- 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.
- 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.

### **Планируемые результаты**

Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### **Личностные результаты**

При изучении курса внеурочной деятельности «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;
- 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 курса внеурочной деятельности «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 ее 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 ее 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой 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 курса внеурочной деятельности «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.

### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток;
- музыкальное сопровождение.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной, и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

Технологии обучения:

1. Проектная.
2. Сотрудничества.
3. Здоровьесберегающие.
4. Игровые.
5. Информационно-коммуникативные.
6. Системно-деятельностного подхода.

Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод.
2. Метод проблемного обучения.
3. Метод строго регламентированного упражнения.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Приёмы обучения:

1. Предметная наглядность.
2. Наглядно-слуховые приемы.
3. Вербальный метод.

**Формы оздоровительных занятий и подведения итогов по каждому разделу программы.**

Раздел программы:	Формы занятий	Формы подведения итогов
I. Теоретический материал	Беседа, рассказ, компьютерная презентация, игра	Тестирование, игра, опрос, сообщение
II. Практический материал 1. Легкая атлетика	Игровое, тренировочное занятие. ОФП, учебное, контрольное, соревновательное занятие.	Спортивные праздники, конкурсы, соревнования.

### **Содержание программы (4 класс)**

Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня. Основы ЗОЖ.

Практический раздел.

Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 15 минут. Бег с препятствиями (до 5-и препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Закрепление специальных упражнений на освоение техники барьерного бега.

**Примерный тематический план занятий:**

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	

3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – базовая с оставляющая ВФСК ГТО.	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	4		4
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	5		5
9.	Специальные упражнения на з техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

**Календарно-тематический план занятий  
курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоритические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1500 м	1		1
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1
9.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11.	Контрольные игры и соревнования	1		1

12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		1
15	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 15 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий).	1		1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег. Пробегание 1-2 барьеров.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Специальные упражнения на закрепление техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	1		1
28	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам.	1		1
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1

34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	29

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

#### **Обязательные учебные материалы для ученика**

Оборудование и приборы:

1. Спортивные залы игровые
2. Пришкольный стадион
2. Стенка гимнастическая
3. Бревно гимнастическое напольное
4. Бревно гимнастическое высокое
5. Козёл гимнастический
6. Канат для лазанья с механическим креплением
7. Мост гимнастический
8. Планка для прыжков в высоту
9. Стойки для прыжков в высоту
10. Щиты с баскетбольными кольцами
11. Сетки волейбольные
12. Скамейки гимнастические
13. Маты гимнастические
14. Гантели
15. Коврики
16. Ленты
17. Кегли
18. Палки гимнастические
19. Скакалки гимнастические
20. Обручи гимнастические
21. Мячи набивные
22. Мячи малые (резиновые, теннисные)
23. Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные)
24. Эстафетные палочки

25. Рулетки измерительные
26. Конусы
27. Футбольные ворота
28. Секундомер
29. Сетка для переноса мячей и хранения мячей
30. Жилетки игровые
31. Весы медицинские
32. Аптечка медицинская

Демонстрационный материал:

1. Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
2. Плакаты методические по разделам программы.
3. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Методические материалы для учителя

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
2. Система учебников «Школа России» <http://school-russia.prosv.ru/info>

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. [Электронный ресурс] Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия: Современная, универсальная Российская энциклопедия. - М.: ООО «КиМ», 2006 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.htm>- физкультура в школе
2. <http://schol-collection.edu.ru/>- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
3. [http://www.couo.ru/document\\_print.asp?document\\_id=170715](http://www.couo.ru/document_print.asp?document_id=170715) - Коллекции цифровых и электронных образовательных ресурсов
4. <http://festival.1september.ru/> - Сайт «Фестиваль педагогических идей»
5. <http://www.it-n.ru/> - «Сеть творческих учителей»
6. <http://www.gov.ed.ru> Русский образовательный портал
7. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
8. <http://www.km.ru> Портал компании «Кирилл и Мефодий»
9. <http://www.uroki.ru> Образовательный портал «Учеба»
10. <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil>
11. Аудиозаписи музыкальные диски