

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА № 90»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБУ «Школа № 90»  
Протокол №1 от 26.08.2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Школа № 90»  
от «26» августа 2025 г. № 01-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
для обучающихся 3-4 классов**

Срок реализации - 2 года

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составители:

Швец Н.В., учитель физической культуры

Саранская Н.Ю., учитель физической культуры

Люцкан А.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. № 569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 августа 2022 г., регистрационный № 69676) (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 992 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2022 г., регистрационный № 71762) (далее – ФОП НОО) и обеспечивает достижение планируемых результатов программы начального общего образования.

## **I. Содержание курса внеурочной деятельности**

Курс рассчитан на 34 часа в учебный год с проведением тренировок 1 раз в неделю.

### **Цель:**

воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Формы проведения занятий: групповые. В группе занимаются и мальчики и девочки.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях и турнирах.

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» рассчитана на учеников начальной школы в возрасте от 9 до 11 лет (3-4 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который

ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи:

В 3-х классах (8-9 лет): ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

В 4-х классах (10-11лет): укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях.

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Учащиеся также должны научиться проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

### *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Познавательные:* понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

*Коммуникативные:* владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

*Регулятивные:* добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

*Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

### III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

#### 3 класс

| №  | Содержание занятия                                                           | Кол-во часов |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой                           | 1            |
| 2  | Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Правила соревнований. | 1            |
| 3  | Обучение технике высокого старта                                             | 1            |
| 4  | Обучение специальным беговым упражнениям                                     | 1            |
| 5  | Общеразвивающие упражнения                                                   | 1            |
| 6  | Обучение технике бега по прямой и по повороту                                | 1            |
| 7  | Закрепление техники бега по прямой и повороту                                | 1            |
| 8  | Обучение финишированию                                                       | 1            |
| 9  | Развитие общей выносливости                                                  | 1            |
| 10 | Соревнования «по прыжкам в длину с места»                                    | 1            |
| 11 | Общеразвивающие упражнения                                                   | 1            |
| 12 | Игровая тренировка                                                           | 1            |
| 13 | Развитие координации подвижности                                             | 1            |
| 14 | Упражнения на развитие прыгучести                                            | 1            |
| 15 | Упражнения на развитие гибкости                                              | 1            |
| 16 | Общеразвивающие упражнения                                                   | 1            |
| 17 | Воспитание морально-волевых качеств                                          | 1            |
| 18 | Упражнения на общую выносливость                                             | 1            |
| 19 | Развитие координационных движений                                            | 1            |
| 20 | Общеразвивающие упражнения                                                   | 1            |
| 21 | Упражнения на развитие гибкости. ОФП                                         | 1            |
| 22 | Спринтерский бег. Общефизическая подготовка                                  | 1            |
| 23 | Упражнения на развитие быстроты                                              | 1            |
| 24 | Игровая тренировка                                                           | 1            |
| 25 | Развитие общей физической подготовки                                         | 1            |
| 26 | Упражнения на развитие координационной подвижности                           | 1            |
| 27 | Упражнения на развитие гибкости                                              | 1            |
| 28 | Общеразвивающие упражнения                                                   | 1            |

|    |                                                     |           |
|----|-----------------------------------------------------|-----------|
| 29 | Развитие координации в движении                     | 1         |
| 30 | Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег до 20 минут | 1         |
| 31 | Тесты на прыгучесть                                 | 1         |
| 32 | Тесты на гибкость                                   | 1         |
| 33 | ОФП                                                 | 1         |
| 34 | Подведение итогов года                              | 1         |
|    | <b>Итого:</b>                                       | <b>34</b> |

#### 4 класс (34 часа)

| №  | Содержание занятий                                                              | Кол-во часов |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой                              | 1            |
| 2  | Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Правила соревнований.    | 1            |
| 3  | Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, технике высокого старта, | 1            |
| 4  | Обучение специальным беговым упражнениям                                        | 1            |
| 5  | Обучение технике бега по прямой и по повороту                                   | 1            |
| 6  | Обучение финишированию                                                          | 1            |
| 7  | Ознакомление с основами тактики бега на средние дистанции, на длинные дистанции | 1            |
| 8  | Обучение простейшим тактическим вариантам бега по дистанции                     | 1            |
| 9  | Развитие общей выносливости. Соревнования «по прыжкам в длину с места».         | 1            |
| 10 | Игровая тренировка                                                              | 1            |
| 11 | Развитие координации подвижности                                                | 1            |
| 12 | Упражнения на развитие прыгучести                                               | 1            |
| 13 | Упражнения на развитие гибкости                                                 | 1            |
| 14 | Воспитание морально-волевых качеств                                             | 1            |
| 15 | Упражнения на общую выносливость. ОФП.                                          | 1            |
| 16 | Спринтерский бег. Упражнения на развитие быстроты                               | 1            |
| 17 | Игровая тренировка                                                              | 1            |
| 18 | Развитие общей физической подготовки                                            | 1            |

|    |                                                       |           |
|----|-------------------------------------------------------|-----------|
| 19 | Упражнения на развитие координационной подвижности    | 1         |
| 20 | Упражнения на развитие гибкости                       | 1         |
| 21 | Воспитание морально-волевых качеств                   | 1         |
| 22 | Соревновательная тренировка по силовому троеборью     | 1         |
| 23 | Общеразвивающие упражнения                            | 1         |
| 24 | Бег на длинные дистанции. ОФП                         | 1         |
| 25 | Тесты на прыгучесть. ОФП                              | 1         |
| 26 | Общефизическая подготовка. Упражнения со скакалкой.   | 1         |
| 27 | Игровая тренировка                                    | 1         |
| 28 | ОФП                                                   | 1         |
| 29 | Тесты на быстроту. ОРУ со скамейкой                   | 1         |
| 30 | Тесты на выносливость Упражнения на развитие гибкости | 1         |
| 31 | ОФП                                                   | 1         |
| 32 | Упражнения на выносливость, общую выносливость.       | 1         |
| 33 | Бег на выносливость. Кроссовый бег до 30 минут        | 1         |
| 34 | Подведение итогов года                                | 1         |
|    | <b>Итого:</b>                                         | <b>34</b> |