

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Новгородской области  
Комитет образования Администрации Окуловского муниципального района  
МАОУ «СШ п.Боровёнка»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом  
совете

Протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УВР

 Михайлова Т.П.  
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

  
Селезнева Л.Н.  
Приказ № 78-о.д.  
от 30 августа 2023 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»  
для обучающихся 4 класса

Выполнила: учитель физкультуры  
Спиридонова В.Д

Боровёнка  
2023г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного 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.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в

физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в

разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической

культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои

отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития

российского общества.

## **Цели и задачи**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование

разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В данной программе эта

цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей

школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических,

психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической

культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной

деятельностью и спортом.

Развивающая направленность данной программы определяется вектором развития

физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся

основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Ее воспитывающее значение заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми, организации совместной тренировочной и консультативной деятельности. Центральной идеей является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. содействие гармоничному развитию личности;
2. закаливание детей;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. легкой атлетики;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в соответствии с возрастом;
10. участвовать в соревнованиях по легкой атлетике.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий спортом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия легкой атлетикой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах легкой атлетики, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **Метапредметные результаты**

### **Универсальные познавательные действия:**

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила соревнований при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### Предметные результаты

- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Содержание программы**

Теоретическая подготовка (в ходе занятий)

1. История развития легкой атлетики.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

#### *Физическая подготовка*

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта),

установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях.

### Тематическое планирование

Тема занятия	Количество часов
Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. ОРУ. Развитие быстроты движений. Изучение техники бега	1
История развития легкой атлетики. ОРУ. Эстафеты. Развитие быстроты движений. Изучение техники бега	1
Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение техники бега	1
Физическая подготовка легкоатлетов. ОРУ. Эстафеты. Развитие специальной выносливости. Изучение техники бега	1
Психологическая подготовка. ОРУ. Подвижные игры. Развитие быстроты движений. Изучение техники бега на короткие дистанции	1
Личная гигиена. Закаливание. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение техники бега на короткие дистанции	1
Режим и питание спортсменов. ОРУ. Развитие быстроты движений. Изучение техники бега на короткие дистанции	1
Врачебный контроль. ОРУ. Подвижные игры.	1

Развитие специальной выносливости. Изучение техники бега на короткие дистанции	
Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение техники бега на короткие дистанции	1
Значение общей физической подготовки. ОРУ. Подвижные игры. Развитие быстроты движений. Изучение техники бега по дистанции	1
Утренняя зарядка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега по дистанции	1
Организация и проведение соревнований. Правила судейства. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение техники бега по дистанции	1
Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. ОРУ. Развитие быстроты движений. Изучение техники бега по дистанции	1
Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. ОРУ. Подвижные игры. Развитие специальной выносливости. Изучение техники бега по дистанции	1
ОРУ. Эстафеты. Изучение техники бега по дистанции	1
Полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение техники бега по дистанции	1
Развитие быстроты движений. Изучение техники бега по дистанции	1
Подвижные игры. Развитие специальной выносливости. Обучение технике эстафетного бега	1
Эстафеты. Обучение технике эстафетного бега	1
Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике эстафетного бега	1
Полосы препятствий. Развитие специальной выносливости. Обучение технике эстафетного бега	1
Развитие быстроты движений. Обучение	1

технике эстафетного бега	
Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике эстафетного бега	1
Развитие быстроты движений. Обучение технике эстафетного бега	1
Подвижные игры. Развитие специальной выносливости. Кроссовая подготовка	1
Эстафеты. Обучение технике эстафетного бега	1
Полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка	1
Развитие быстроты движений. Кроссовая подготовка	1
Развитие быстроты движений. Кроссовая подготовка	1
Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка	1
Развитие специальной выносливости. Кроссовая подготовка	1
Полосы препятствий. Кроссовая подготовка	1
Полосы препятствий. Кроссовая подготовка	1
Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка	1
Всего часов:	34

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи для метания
2. Мячи набивные
3. Эстафетные палочки
4. Скакалки
5. Скамейки гимнастические
6. Координационная лестница