Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Кобылкино Каменского района

Рассмотрена и одобрена	«Утверждаю»
на заседании педагогического совета	Директор МОУ СОШ с. Кобылкино
МОУ СОШ с. Кобылкино	_____ Н.З.Дасаева
Протокол № 1 от 27.08.2026г	Приказ № 108 от 27.08.2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

««Легкая атлетика»
для обучающихся 3 класса

Учитель физической культуры: Тактаев Р.Р.

с. Кобылкино 2026 год

I . Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе федеральной программы «Физическая культура 1-4 классы» Модуль «Лёгкая атлетика».

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 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 кружка «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 кружка «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.

II. Описание места кружка в плане внеурочной деятельности

Возраст детей: программа составлена для учащихся 3 класса (возраст учащихся –9-10 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа).

III. Содержание модуля «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.

IV. Планируемые результаты

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

Личностные результаты

При изучении кружка «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

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 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 кружка «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 кружка «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значении 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.

V. Описание ценностных ориентиров содержания кружка

Ценностными ориентирами содержания данного кружка:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

3 класс

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть:

- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50 м.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- техника отталкивания в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть:

- перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

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.

Практическая часть:

Игры с бегом:«Футбол»**, «**Баскетбол»,легкоатлетические эстафеты.

***Игры с прыжками:*«**Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

***Игры с метанием:*«**Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Тематическое планирование
3 класс

№ /п	**Тема учебного занятия**	Кол-во часов
	Беговые упражнения	**7**
1.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	1
2.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1
3.	Бег с максимальной скоростью 30-40 м.	1
4.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1
5.	Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50 м.	1
6.	Бег с ускорением на дистанции 20-30 м.	1
7.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	**7**
8.	Техника прыжка в длину с места	1
9.	Техника прыжка в длину с места	1
10.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1
11.	Устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см	1
12.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1
13.	Техника отталкивания в прыжке в длину с разбега.	1
14.	Техника отталкивания в прыжке в длину с разбега.	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	**6**
15.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1
16.	Имитация техники перехода через планку «перешагиванием»	1
17.	Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.	1
18.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе.	1
19.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
20.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
	Метание малого мяча	**7**
21.	Техника метания малого мяча с места из исходного	1

	положения.	
22.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
23.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
24.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1
25.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1
26.	Техника метания малого мяча с двух шагов из исходного положения.	1
27.	Техника метания малого мяча с трёх шагов шагов из исходного положения –стоя лицом в направлении метания.	1
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	**7**
28.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1
29.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Командные игры.	1
30.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики: беговые эстафеты.	1
31.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики: сочетание беговых и прыжковых дисциплин.	1
32.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики: сочетание беговых видов и видов метаний.	1
33.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики: сочетание прыжков и метаний.	1
34.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики сочетание бега, прыжков и метаний.	1
	Итого	**34 часа**

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1.	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре
1.2.	Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). ***Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.***
1.3.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
2.	Мультимедийный компьютер
3.	**Учебно-практическое оборудование**
	Стенка гимнастическая
	Бревно гимнастическое высокое
	Козел гимнастический
	Конь гимнастический
	Перекладина гимнастическая
	Мост гимнастический подкидной
	Скамейка гимнастическая жесткая
	Маты гимнастические
	Мяч набивной (1 кг)
	Мяч малый (теннисный)
	Скакалка гимнастическая
	Палка гимнастическая
	Обруч гимнастический
Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту
	Стойка для прыжков в высоту
	Лента финишная
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
	Мячи для метания
Подвижные и спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
	Щиты баскетбольные тренировочные кольца-

ми и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мяч футбольный
Насос для накачивания мячей

Измерительные приборы

Секундомер

Учебно-методическое обеспечение

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350038

Владелец Дасаева Наиля Загидулловна

Действителен С 12.09.2026 по 12.09.2027