

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Куйбышевского района
«Школа-интернат основного общего образования»

ПРИНЯТА
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол от 26.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР
Л.А. Павлухина
28.08.2026

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»
начального общего образования
для обучающихся 4 класса
Срок освоения программы: 1 год

(Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования МКОУ школы-интерната)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Содержание курса по легкой атлетике.

Знания о легкой атлетике.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж - размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовым и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - "станции"), имеющие четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Содержание курса по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении курса по легкой атлетике на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в

том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности 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;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении курса по легкой атлетике на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении курса по легкой атлетике на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики;

применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по курсу лёгкой атлетике:

1. Ознакомление с содержанием Программа 1 года обучения. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы знаний. Всероссийские, региональные, районные соревнования юных легкоатлетов.

3. Техника.

Практика. Бег по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие быстроты движений и скоростных способностей - повторный бег на отрезках до 100м (скорость 50-60%), бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 50м(скорость 70-80%), бег со старта и с хода бег на отрезках до 50м (скорость 80-90%). Бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 100м (скорость 90-100%). Специальные беговые упражнения.

Общая физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Гимнастические упражнения (без предметов и с предметами) для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения: бег (20, 30, 60м.), бег с низкого старта 60м., эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, бег или кросс 500-1000м.

5. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности..Силовой кросс (аэробно-анаэробный)на дистанциях1000-3000м(ЧССвовремябега170-180уд/мин.)

6. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

- образовательные ресурсы (видео), учебно- методическая литература.

4 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	1	0	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru

					http://school-collection.edu.ru/
2	Основы знаний по лёгкой атлетике	3	3	0	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
3	Техника	7	0	7	
4	Специальная физическая подготовка	3	0	3	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
5	Общая физическая подготовка	10	1	9	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
6	Кроссовая подготовка	8	1	7	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
7	Итоговое занятие	2	0	2	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
8	Итого	34	6	28	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
------------------	-------------------------------	-------------------------	---

		Всего	Теория	Практика	
1	Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.	1	1	0	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
2	Всероссийские соревнования юных легкоатлетов.	1	1	0	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
3	Региональные соревнования юных легкоатлетов.	1	1	0	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
4	Районные соревнования юных легкоатлетов.	1	1	0	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
5	Бег по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
6	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/

7	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
8	Специальные прыжковые упражнения.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
9	Специальные прыжковые упражнения.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
10	Разбег в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
11	Разбег в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
12	Развитие быстроты движений и скоростных способностей - повторный бег на отрезках до 100м (скорость 50-60%)	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
13	Бег со старта и с хода бег на	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru

	отрезках до 50м (скорость 80-90%).				http://school-collection.edu.ru/
14	Бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 100м (скорость 90-100%). Специальные беговые упражнения.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
15	Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	1	1	0	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
16	Гимнастические упражнения (без предметов и с предметами) для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
17	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
18	Стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/

19	Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
20	Легкоатлетические упражнения: бег (20, 30, 60м.), бег с низкого старта 60м.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
21	Легкоатлетические упражнения: бег (20, 30, 60м.), бег с низкого старта 60м	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
22	Эстафетный бег	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
23	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, бег или кросс 500-100м	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
24	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, бег или кросс 500-100м	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
25	Выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение	1	1	0	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/

	самоконтролю.				
26	Выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
27	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
28	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
29	Силовой кросс (аэробно-анаэробный)	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
30	Силовой кросс (аэробно-анаэробный)	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
31	Игры с элементами кроссового бега: «Бег по линиям»	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-

					collection.edu.ru/
32	Игры с элементами кроссового бега: «Бег с препятствиями», «Бег змейкой».	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
33	Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/
34	Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.	1	0	1	http\fcior.edu.ru www.openclass.ru http://school-collection.edu.ru/

Критерии и нормы оценивания знаний обучающихся по физической культуре

1. Теория

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Критерии оценки за опрос, проверочные беседы:

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Критерии оценки двигательных умений и навыков

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение, или отдельные его	При выполнении обучающийся	Двигательное действие в основном	Движение или отдельные его
элементы, выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно	действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

выполняет учебный норматив			
-------------------------------	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Обучающийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4.Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, Предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и Незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста Показателей физической подготовленности.

высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой отметки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры/полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.