МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Псковской области

Администрация города Пскова

МАОУ "Гуманитарный лицей"

Иванова Ольга Юрьевна
Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
2026.10.07 18:48:46+03'00'

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Заведующий кафедры	Заместитель директора по УВР	И.о. директора
Строганова О.А.	Дмитриева С.В.	Иванова О.Ю.
Протокол №1 от «27» 08 2026 г.	Протокол педсовета №9 от «28» 08 2026 г.	Приказ №110-од от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 10618910)

"Лёгкая атлетика"

для обучающихся 4 классов

город Псков 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкаяатлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказанияметодической помощи учителю физической культуры в создании рабочейпрограммы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современныхтенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированныхформ, средств и методов обучения по различным видам спорта.Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные)качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетомсенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являютсяобщедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легкодозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместнои в любое время года.Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательноеи прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжкови метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека.Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизическойподготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкойатлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияниена иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивоесостояние организма к воздействию низких температур, простуднымзаболеваниям.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основамлегкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненнонеобходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческойкультуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранениюи

укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образажизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средствлегкой атлетики.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Модуль «Легкая атлетика» доступендля освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развитияи гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивныхнаправлений в общеобразовательных организациях.Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоениисодержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию,подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамкахвнеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьныхспортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участиюв спортивных соревнованиях.Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих вариантах:при самостоятельном планировании учителем физической культуры процессаосвоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкойи интенсивностью);в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счётчасти учебного плана, формируемой участниками образовательных отношенийиз перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей,в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законныхпредставителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числепредусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовойнедельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах –по 34 часа);в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительнуюработу с обучающимися в рамках внеурочной

деятельности и (или) за счетпосещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов,включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

Теоретические занятия могут проходить в формате бесед, рассказов, просмотра видеоматериалов, компьютерных презентаций.

Практические занятия включают:

учебно-тренировочные — направлены на освоение техники бега, прыжков, метаний и развитие физических качеств;

игровые — упражнения в форме подвижных игр с элементами лёгкой атлетики (эстафеты, игры с бегом и прыжками);

соревновательные — участие в соревнованиях.

.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"

4 КЛАСС

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 различнымивидами легкой атлетики.Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальныхи имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжкови метаний во время активного отдыха и каникул.Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжкахи метаниях.Физическое совершенствование.Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различныхвидах легкой атлетики.Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различныхвидов 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 упражнениядля начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики,построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетикис сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкойатлетике. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общегообразования у обучающихся будут сформированы следующие личностныерезультаты:
проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историюРоссии через достижения российских спортсменов через достижениятечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатахЕвропы и Олимпийских играх;проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общенияи взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельностина принципах доброжелательности и взаимопомощи;проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижениипоставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальнойсправедливости и свободе;проявление осознанного и ответственного отношения к собственнымпоступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровойи соревновательной деятельности по легкой атлетике;проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельностии чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциямив различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческойи ответственной деятельности средствами легкой атлетики;понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличиемотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношениюк материальным и духовным ценностям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общегообразования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметныерезультаты:овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебнойдеятельности, поиска средств и способов её осуществления;умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия,собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессеее

выполнения, определять наиболее эффективные способы достижениярезультата;умение характеризовать действия и поступки, давать им анализи объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способностьконструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;определение общей цели и путей её достижения, умение договариватьсяо распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности,оценка собственного поведения и поведения окружающих;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

168.4.11.7.3. При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начальногообщего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметныерезультаты:понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепленияздоровья, закаливания и развития физических качеств;сформированность знаний по истории возникновения и развития легкойатлетики;сформированность представлений о различных видах бега, прыжкови метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведениясоревнований по легкой атлетикой;сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировоки соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиеныпри занятиях легкой атлетикой;умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексыобщеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятийразличными видами легкой атлетики;способность выполнять технические элементы легкоатлетическихупражнений (бег, прыжки, метания);умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементамилегкой атлетики во время активного отдыха и каникул;умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкойатлеткой, особенно в беговых видах;способность выполнять тестовые упражнения по физическойподготовленности в беге, прыжках и метаниях.

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Бег и беговые упражнения	12	Правила поведения в спортзале и на стадионе. ОРУ. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными шагами.Бег 30 м с равномерной скоростью. Упражнения на технику: «велосипед», бег прыжками, семенящий бег.Обучение положению «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание 30м со старта.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Прыжки	8	Обучение подходу, отталкиванию, переходу через планку. Мягкое приземление.Техника трёх отталкиваний подряд. Развитие прыгучести и координации.Эстафеты с прыжками через скакалку, на одной ноге, в длину.	Имитационные и подводящие упражнения к прыжку. Прыжки.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

3	Метания	6	Исходное положение, замах, финальное усилие. Броски в мишень на расстоянии 5–7 м.Ритм разбега, скрестный шаг, финальное усилие. Контроль безопасности.Техника броска, работа ног и корпуса. Серии бросков на технику.Эстафета: пробежать отрезок — бросить мяч в мишень — вернуться	Инструктаж о ТБ. Метание.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4	Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	7	Развитие командного взаимодействия, скорости, ловкости.Комбинации заданий: прыжки на скакалке, броски в цель, бег с препятствиями.Повторные ускорения, старты по сигналу, смена ролей.	Эстафетный и челночный бег	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
5	Контрольные испытания (тестирование)	1	Сравнение с нормативами для 4 класса, рекомендации по самостоятельной подготовке	Контрольно-тестовые упражнения	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о легкой атлетике. Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.Подвижные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2	Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).Беговые эстафеты.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
3	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.Подвижные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4	Режим дня при занятиях легкой атлетикой.Подвижные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
5	Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств..Подвижные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
6	Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.Комнадные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

7	Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.Подвижные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
8	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета. Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
9	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета. Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
10	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте. Командные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
11	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 4 – перешагивание через планку боком в движении. Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
12	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

	перешагивания: 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.Подвижные игры.				
13	Составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
14	Тестирование уровня физической подготовленности в беге.Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
15	Тестирование уровня физической подготовленности в прыжках. Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
16	Тестирование уровня физической подготовленности в метании. Командные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
17	Правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
18	Наблюдение и обсуждение образца бега по соревновательной дистанции, обсуждение особенности выполнения его основных технических действий.Подвижные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
19	Наблюдение и обсуждение образца	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

	бега по соревновательной дистанции, обсуждение особенности выполнения его основных технических действий.				
20	Выполнение низкого старта в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Беговые эстафеты.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
21	Выполнение низкого старта в последовательностикоманд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
22	Выполнение бега по дистанции 30 м с низкого старта.Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
23	Финиширование в беге на дистанции 30 м.Подвижныеигры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
24	Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.Беговые эстафеты.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
25	Наблюдение и анализ образца метания малого мяча на дальность с места, выделение его фазы и описание техники их выполнения.Подвижные игры.	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
26	Разучивание подводящих упражнений к освоению техники метания малого мяча на дальность с места. Подвижные	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

	игры.				
27	Разучивание подводящих упражнений к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
28	Выполнение метания малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
29	Правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
30	Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.Беговые эстафеты.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
31	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
32	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.Подвижные игры.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

33	Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
34	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике.	1	0	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	23	