

«Лушниковская ООШ» филиал МКОУ «Новоперуновская СОШ»

Тальменского района Алтайского края

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(1 – 4 классы)**

Составитель
учитель физической культуры:
Чернышова Л.А.

С. Лушниково 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС НОО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
- ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598,
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. № 09- 1672

Актуальность.

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Легкая атлетика - привлекательный вид спорта для детей.

Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что противоречит требованию гармоничного

развития детей. Также возникает ранняя элитарность, которая вредна для большинства детей.

В специальной литературе отмечается авторами в многочисленных исследованиях инициатив и изучения существующей ситуации стала очевидна острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

Цель: Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Задачи:

1. Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
3. Развитие двигательных способностей.

Данная программа разработана для обучающихся первых, вторых, третьих и четвёртых классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7- 10 лет.

Программа рассчитана на 34 часа в год.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Основные формы вне учебной деятельности:

- Групповые практические занятия в спортивном зале;
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- Спортивные соревнования;
- Тестирование двигательных способностей;
- Встречи;
- Кругосветка.
- Спортивный конкурс.

Во время занятий используются различные **методы организации учащихся:**

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

Программа по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Владение знаниями основных легкоатлетических, специальных беговых упражнений и применение их на практике;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знать правила поведения в спортивном зале, основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям;
- Знать и выполнять гигиенические требования к занятиям лёгкой атлетикой;
- Уметь взаимодействовать со сверстниками, достигать поставленной цели;
- Выполнять самостоятельно индивидуальные задания;
- Выполнять групповые задания.

В сфере личностных универсальных учебных действий формируются:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития лёгкой атлетики в России;
- ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях лёгкой атлетикой и ориентации на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий формируются умения:

- выбирать и готовить места для занятий физическими упражнениями, бегом, прыжками, метаниями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- спокойно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действий своих и товарищей;
- проявлять инициативу, уметь сотрудничать при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

В сфере познавательных универсальных учебных действий формируются умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «лёгкая атлетика», «гигиена, «правильное питание»;
 - характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;
 - раскрывать понятия: быстрый и медленный темп, техника и тактика, бег на скорость и бег на выносливость, физическое качество, старт и финиш, разбег, дистанция, забег, челночный бег, бег с препятствиями.
 - ориентироваться в видах лёгкой атлетики;
 - выявлять связь занятий лёгкой атлетикой с досуговой и урочной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
 - планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
 - осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, лёгкой атлетики.
- Основными показателями выполнения программных требований являются:**
- Выполнение контрольных нормативов;
 - Овладение теоретическими знаниями;
 - Знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
 - Способность применять основные приёмы самоконтроля;
 - Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
 - Знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- Тестирование;
- Умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- Знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- Способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Организационно-методические условия реализации программы.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников отстающих от

программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток;
- музыкальное сопровождение.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

Технологии обучения:

1. Проектная.
2. Сотрудничества.
3. Здоровьесберегающие.
4. Игровые.
5. Информационно-коммуникативные.
6. Системно-деятельностного подхода.

Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод.
2. Метод проблемного обучения.
3. Метод строго регламентированного упражнения.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Приёмы обучения:

1. Предметная наглядность.
2. Наглядно-слуховые приемы.
3. Вербальный метод.

Формы оздоровительных занятий и подведения итогов по каждому разделу программы.

Раздел программы:	Формы занятий	Формы подведения итогов
I. Теоретический материал	Беседа, рассказ, компьютерная презентация, игра	Тестирование, игра, опрос, сообщение
II Практический материал 1. Легкая атлетика	Игровое, тренировочное занятие. ОФП, учебное, контрольное, соревновательное занятие.	Спортивные праздники, конкурсы, соревнования.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы (1 класс)

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Питание и его значение для роста и развития организма. Значение хорошей осанки. Основные приёмы самоконтроля. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика – королева спорта.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 300 метров. Подвижные игры с бегом и прыжками. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Встречные эстафеты. Бег с увёртыванием. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 6 минут. Бег с препятствиями (1 препятствие). Метание малого мяча в вертикальную цель с места.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1	1	
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
5.	Подвижные игры с бегом и прыжками	8		8
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега	11		11
7.	Контрольные игры и соревнования	4		4
8.	Тестирование	4		4
Итого:		34	3	31

Календарно-тематический план занятий внеурочной деятельности по легкой атлетике для 1-х классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег до 300 м	1		1
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1

8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон.	1		1
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Тестирование	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон.	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники бега. Прыжок в длину с места.	1		1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге.	1		1
19	Специальные упражнения на освоение техники бега. Встречные эстафеты.	1		1
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 6 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с увёртыванием.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (1 препятствие).	1		1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Тестирование	1		1
28	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники бега. Метание малого мяча в вертикальную цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники бега. Полоса препятствий	1		1
31	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	3	31

Содержание программы (2 класс)

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на улице. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Значение правильного питания при занятиях спортом. Правильная осанка и её значение для здоровья человека. Основные приёмы самоконтроля. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Лёгкая атлетика – королева спорта.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 8 минут. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	7		7
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков и метаний	6		6
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий внеурочной деятельности по легкой атлетике для 2-х классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	

2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 500 м	1		1
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1		1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 8 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1

23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий).	1		1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
28	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		1
31	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	29

Содержание программы (3 класс)

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на улице. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня. Основы ЗОЖ.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 1000 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 3-х препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Специальные упражнения на освоение техники барьерного бега.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	5		5
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	4		4
9.	Специальные упражнения на освоение техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий внеурочной деятельности по легкой атлетике для 3-х классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1000 м	1		1
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1
9.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1

10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1		1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 10 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 3-х препятствий).	1		1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
28	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча	1		1

	по предметам.			
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	29

Содержание программы (4 класс)

1. Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня. Основы ЗОЖ.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 15 минут. Бег с препятствиями (до 5-и препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Закрепление специальных упражнений на освоение техники барьерного бега.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	4		4
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6

8	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	5		5
9	Специальные упражнения на 3 техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий внеурочной деятельности по легкой атлетике для 4-х классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоритические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1500 м	1		1
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		1
15	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по	1		1

	предметам.			
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 15 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий).	1		1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег. Пробегание 1-2 барьеров.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Специальные упражнения на закрепление техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	1		1
28	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам.	1		1
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	29

Материально-техническое обеспечение курса

Оборудование:

1. Стойки;
2. Рулетка;
3. Маленькие мячи для метаний;
4. Эстафетные палочки.

Техническое оснащение занятий:

- фотоаппарат
- видеокамера
- компьютер
- проектор
- секундомер
- свисток