

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ДОКУЧАЕВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 1 АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОКУЧАЕВСКА»

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
школьного  
методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_  
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Шулак В.Л.  
Приказ № 34  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности учебного предмета  
«Физическая культура»  
МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

для обучающихся 4 классов  
на 2023-2024 учебный год

## ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

### Пояснительная записка

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой 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 модуля «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 модуля «Легкая атлетика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма 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;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Легкая атлетика». Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с

3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

#### 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.

### **Планируемые результаты**

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

#### **Личностные результаты**

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

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 в 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 модуля «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 её 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 её 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 учётом требований

её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой 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**

168.4.11.7.3. При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения 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.



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1.	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. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2.	Режим дня юного легкоатлета Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3.	Знания о легкой атлетике. Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.	1		1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4.	Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба)	1		1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5.	Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.	1		1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6.	Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1		1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7.	Режим дня при занятиях легкой атлетикой.			1		Учебник, Электронный

	Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.					журнал, Интернет
8.	Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9.	Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10.	Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры сюжетного характера; командные игры			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: командные игры; беговые эстафеты			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание беговых и прыжковых дисциплин			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание беговых видов и видов метаний			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой			1		Учебник, Электронный

	атлетики					журнал, Интернет
21.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26.	Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27.	Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28.	Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой			1		Учебник, Электронный

	атлетики					журнал, Интернет
32.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33.	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34.	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.			1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	35		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».  
<http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
4. <https://galnar.jimdofree.com/цоры-по-физкультуре/>
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
9. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
10. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
11. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)  
Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.  
<http://www.sportreferats.narod.ru/>
12. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
13. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
14. Спортивные ресурсы в сети Интернет  
[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
15. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>  
- Российский журнал «Физическая культура».
16. Журнал «Теория и практика физической культуры».  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>  
<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.