

муниципальное казенное основное общеобразовательное учреждение
«Озерная основная общеобразовательная школа»
Чистоозерного района
Новосибирской области

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол №1 от 28.08.2026г	СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.2026г	Является частью ООП НОО Приказ № 4 от 31.08.2026г
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса

«Легкая атлетика»

для обучающихся 2-3 классов

Вводная часть

Рабочая программа разработана на основании программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика».

Общая характеристика

Программа рассчитана на следующее количество часов:

Программа рассчитана на 2 года обучения, занятия проводятся 1 час в неделю.

Всего: во 2 классе 34 часа в учебном году, в 3 классе 34 часа в учебном году.

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

В учебном плане школы в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, во 2-4 классах по разделу «Легкая атлетика».

Особенности данной программы:

Повышенная двигательная активность это биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи.

Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой потом в средних и старших классах.

Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения.

В результате освоения данного кружка учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Физические упражнения вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире,

совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит учащимся радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально - волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Так как легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается оздоровительный эффект.

Отличительные особенности данной программы:

Программа предназначена для ведения внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе, в общеобразовательных учреждениях.

Данная программа рассчитана на работу с учащимися 2-4 классов в общеобразовательных учреждениях.

Программа предусматривает последовательное усложнение заданий, которые предстоит выполнять учащимся, развитие у них с первых занятий не только физической подготовки, но и доскональных технических знаний, психологической уравновешенности, силы воли, которые будут необходимы при выборе специальности или профессии.

Программа предусматривает изучение:

1. Теории и методики тренировки.
2. Методики преподавания и спортивно.
3. Медико-биологические и психические особенности легкой атлетики.
4. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение Учебно-тренировочного процесса.

Цель программы:

Привлечение учащихся к регулярным занятиям лёгкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Обучающийся аспект - усвоение подростками, знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях.

Воспитательный аспект - главное в воспитании приобретение обучающимся личного, социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе.

Развивающий аспект - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья, умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Общей целью воспитательной работы в рамках реализации рабочей программы:

- Формирование отношений личности
- воспитание в подростке качеств необходимых для его социальной адаптации в обществе

Задачи:

В обучении – овладение ,необходимыми для участия в соревнованиях по легкой атлетике.

В воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачам коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания.

В развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающимся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, приучить к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- достижение уровня физического развития
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях
- стремление к здоровому образу жизни
- овладение навыками адекватной самооценки на соревнованиях
- участие в различных соревнованиях

Учащийся должен знать:

- правила безопасного поведения ;во время занятий
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о обучающийся и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, на занятиях по лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;

Личностные, мета предметные, предметные результаты

Личностные результаты:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

Мета предметные результаты:

- общаться с людьми;
- вести дневник и наблюдений за состоянием здоровья;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- выступать с докладами;
- оформлять стенды, фото выставки и т. п.;
- работать с научно-популярной литературой;
- осуществлять фотосъёмку;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными навыками ведения подвижных игр и спортивных состязаний;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;

- составлять и выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком, бегом и на лыжах;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Предметные результаты:

- основные этапы истории олимпийского движения;
- основные социальные функции физкультуры и спорта;
- олимпийскую символику;
- правила поведения и безопасности при ведении подвижных, спортивных игр;
- сущность и специфические особенности различных видов спорта;
- основы методики проведения физкультурных комплексов, физ минуток;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы ведения ЗОЖ.

Содержание занятий

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина— основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельным и элементами техники бега и ходьбы.

Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Тематическое планирование для 2-3 классов

№	Разделы	Класс, часы.		
		2	3	
1	Основы знаний.	6	6	
2	Способы двигательной деятельности (умение, навыки), общее развивающие двигательные способности.	15	15	
3	Тестирование физической Подготовленности учащихся	13	13	
Итого:		34	34	

Тематическое планирование для 2 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
1. Основы знаний 6 часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	Ознакомить с правилами безопасности. ОРУ	
2	Техника выполнения Разучиваемых упражнений.	Обучение техники бега в Медленном темпе.	
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Обучение техники бега в быстром темпе .	
4	Техника бега.	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением Направления движения.	
5	Совершенствование правил Соревнований по прыжкам.	Правила. Обучение прыжку в длину с места	
6	Основные положения Правил соревнований по метанию.	Правила. Проведение игры. Эстафета с передачей предметов.	
2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки) Общие развивающие упражнения, двигательные способности 15 часов.			
7	Бег на короткие дистанции, специально беговые упражнения.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	
8	Специально-беговые упражнения. ОРУ	Совершенствование. Игра «Повтори за мной»	
9	Высокий старт и стартовый разгон.	Совершенствование. О.Р.У.	
10	Бег с высокого старта	Совершенствование. Подвижная игра	
11	Бег с ходу. ОРУ	Совершенствование. Подвижная игра	
12	Эстафета с бегом.	Проведение различных эстафет.	
13	Прыжок в длину с разбега Способом «согнув ноги».	Совершенствование, Подвижная игра «лапта».	

14	Прыжковые упражнения.	Совершенствование. Подвижная игра «перестрелка».	
15	Прыжки в длину 7-9 шагов разбега.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	
16	Эстафета с прыжками Преодоление препятствий.	Совершенствование Отработанных элементов.	
17	Метание малого мяча	Игры с мячом: ловля, Бросок, передача.	
18	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Комплекс ОРУ с мячом. Метание в цель.	
19	Метание мяча с двух-трёх шагов.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Отработка техники метания Мяча в цель. Подвижная игра.	
21	Длительный бег в Равномерном темпе.	Развитие выносливости. Бег С передачей эстафеты.	
3. Тестирование физической подготовленности учащихся 13 часов.			
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершение Отработанных навыков.	
23	Прыжок в длину с места.	Совершенствование. ОРУ. Подвижная игра «лапта»	
24	Челночный бег 3*10 метров.	ОРУ. Совершенствование Скоростных способностей.	
25	Подтягивание на высокой перекладине.	Совершенствование. ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	
26	Наклон вперёд из Положения сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.	
28	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с Различными предметами.	
29	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование Высокого старта.	
30	Метание малого мяча на Дальность и в цель.	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра	

		«лапта».	
31 - 34	Подвижные игры с Элементами метания, бега, прыжков.	Совершенствование Пройденных элементов в подвижных играх.	

Тематическое планирование для 3 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведен ия
1. Основы знаний 6 часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	Ознакомить с правилами безопасности. Подвижная игра	
2	Техника выполнения упражнений.	Совершенствование выполнению специальных упражнений. ОРУ	
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Совершенствование упражнений. Подвижная игра «перестрелка».	
4	Основные положения правил соревнований по бегу.	Правила. О.Р.У. Совершенствование низкого старта.	
5	Основные положения Правил соревнований по прыжкам.	Правила. Совершенствование прыжка в длину с места	
6	Эстафетный бег. Эстафета.	Правила. Проведение игры.	
2. Способы двигательной деятельности (умение, навыки). Общие развивающие упражнения, двигательные способности 15 часов.			
7	Бег на короткие дистанции	Совершенствование бег на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	
8	Специально-беговые упражнения	Совершенствование. Игра «Повтори за мной»	

9	Высокий старт и стартовый разгон.	Совершенствование. О.Р.У.	
10	Бег с высокого старта	Совершенствование. Подвижная игра	
11	Бег с разной скоростью, и в разном темпе.	Совершенствование. Подвижная игра	
12	Эстафета с передачей палочки	Проведение эстафет с Передачей предметов.	
13	Прыжок в длину с разбега Способом «согнув ноги».	Совершенствование, Подвижная игра«лапта».	
14	ОРУ .Прыжковые упражнения.	Совершенствование. Подвижная игра «перестрелка».	
15	Прыжкивдлинус7-9шагов разбега.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	
16	Эстафета с прыжками и Преодоление препятствий.	Совершенствование Отработанных элементов.	
17	Метание малого мяча с места	Совершенствование. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
18	Метание малого мяча с Места ,с одного шага.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	
19	Метаниемячасдвух-трёх шагов.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	
20	Метание мяча с разбега в горизонтальную и Вертикальную цель.	Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.	
21	Длительный бег в Равномерном темпе.	Развитие выносливости.	
3.Тестированиефизическойподготовленностиучащихся13часов.			
22	Бег30метровс высокого старта.	ОРУ. Совершение Отработанных навыков.	
23	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Подвижная игра «лапта»	
24	Челночныйбег3*10метров.	ОРУ. Совершенствование Скоростных способностей.	
25	Подтягивание на высокой перекладине.	ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	

26	Наклон вперёд из Положения сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном Темпе без остановок.	
28	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с Различными предметами.	
29	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование Высокого старта.	
30	Метание малого мяча	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта».	
31 - 34	Подвижные игры с Элементами метания, бега, прыжков.	Совершенствование Пройденных элементов в подвижных играх.	

Приложение:

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению т пропаганды легкой атлетики
- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях поданной направленности.

Средства контроля:

1. Бег 30 метров высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3*10 метров.
4. Подтягивание на высокой перекладине.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.
6. Шестиминутный бег.

Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи
2. Секундомер
3. Рулетка
4. Ядро для метания (5кг)

Учебно-методическое обеспечение

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.
2. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советскийспорт» Москва, 2005
3. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
6. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007