**Администрация Армизонского муниципального округа**
**МАОУ ЮЖНО - ДУБРОВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**
ул.Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел. (834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

**РАССМОТРЕНО**
на заседании ШМО
«31» 08 2026г.
Протокол № 1

**СОГЛАСОВАНО**
Заместитель директора по ВР
/Яковлева К.А./
«31» 08 2026г.

**УТВЕРЖДЕНО**
Приказом директора школы
«31» 08 2026г. № 110
/Колодочко А.С./

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
## учебного предмета
## «Физическая культура»

Направление развития личности **«Спортивно-оздоровительная»**
**Класс 4**
Уровень начального общего образования
Срок реализации программы **2026-2027 учебный год**
Количество часов по учебному плану всего:1 час в неделю, 34 часа в год

Рабочую программу реализует: **Пузырёв Анатолий Николаевич**

## МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

### Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»

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 учетом 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 легкой 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 объема 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 пола 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.

**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;

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 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 ее 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 ее 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой 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*

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

понимание роли и значении 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Модуль «Легкая атлетика»

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 24 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Дата | | | | | | Тема урока | Количество часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | План | | | Факт | | | | |
| | А | Б | В | А | Б | В | | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | История возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). | 1 |
| 2 | | | | | | | Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. | 1 |
| 3 | | | | | | | Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. | 1 |
| 4 | | | | | | | 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. | 1 |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. | 1 |
| 6 | | | | | | | Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | 1 |
| 7 | | | | | | | Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. | 1 |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. | 1 |
| 10 | | | | | | | Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. | 1 |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики :игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. | 1 |
| 12 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. | 1 |
| 13 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. | 1 |
| 14 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. | 1 |
| 15 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры сюжетного характера. | 1 |
| 16 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры сюжетного характера. | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры сюжетного характера. | 1 |
| 18 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: командные игры. | 1 |
| 19 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: командные игры. | 1 |
| 20 | | | | | | | Беговые эстафеты. | 1 |
| 21 | | | | | | | Беговые эстафеты. | 1 |
| 22 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание беговых и прыжковых дисциплин. | 1 |
| 23 | | | | | | | Техника бега на короткие дистанции. | 1 |
| 24 | | | | | | | Техника бега на длинные дистанции. | 1 |
| 25 | | | | | | | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |
| 26 | | | | | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 27 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание беговых видов и видов метаний. | 1 |
| 28 | | | | | | | Техника выполнения метания мяча с места | 1 |
| 29 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание прыжков и метаний; | 1 |
| 30 | | | | | | | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание бега, прыжков и метаний. | 1 |
| 31 | | | | | | | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения<br>для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. | 1 |
| 32 | | | | | | | Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики<br>с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. | |
| 33 | | | | | | | Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой<br>атлетике. | 1 |
| 34 | | | | | | | Участие в соревновательной деятельности. | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | | | | | 34 |

# Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

**Образовательные учебные материалы для ученика**

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 866957746233757005798199176950105357889830423 81

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен С 08.12.2025 по 08.12.2026