

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования,  
утверждённой приказом от 23.05.2025 № 75/6

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Олимпийские надежды»  
Уровень начального общего образования: (1-4 класс)  
Срок реализации: 1 год  
Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель:  
Куш В.В.,  
учитель физической культуры

Белый Яр, 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Актуальность рабочей программы обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Рабочая программа написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М; Просвещение, 2019.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой .в начальной школе (1-4 классы) используются отдельные элементы легкой атлетики преимущественно в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. В начальных классах подвижные игры, различные варианты эстафет включаю в каждое занятие.

### **Цели программы:**

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья.
- Обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление.
- Развитие физических способностей.
- Формирование теоретических знаний по физической культуре.

Требования к уровню подготовки обучающихся

### **Личностные результаты освоения программы курса:**

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные результаты освоения программы курса:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю для 3-4 класса, 66 часов в год.

#### **Предметные результаты освоения программы курса:**

- Овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий
- Формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охраны труда на занятиях легкой атлетикой

#### **К концу изучения курса дети должны знать:**

- Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;
- Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- Технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

#### **К концу изучения курса дети должны уметь:**

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Классы	3 класс
Теория, час	5
Практика, час	61
Всего	66

В процессе изучения курса по легкой атлетике ученики проходят обучение:

- технике бега;
- технике прыжка в длину с разбега;
- технике прыжка в высоту с разбега;
- технике метания малого мяча;
- подвижные игры и эстафеты

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-60м, эстафет.

### **Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»**

При ознакомлении обучающихся 3-4 класса с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры.. обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

### **Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»**

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнения. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

### **Обучение технике метания малого мяча**

Обучение техники метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количества обучающихся.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3-4 КЛАССА**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Совершенствование техники бега	10	1	9
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	12	1	11
3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	10	1	9
4	Совершенствование техники метания малого мяча	14	1	13
5	Подвижные игры и эстафеты	20	1	19
	итого	66	5	61

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
06.09	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»	2	Соблюдать охрану труда

13.09	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	2	Правильно выполнять упражнения
20.09	3	Эстафета	2	Работать в группах
27.09	4	Подвижная игра «Мяч соседу»	2	Работать в группах
04.10	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	2	Правильно выполнять упражнения
11.10	6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	2	Правильно выполнять упражнения
18.10	7	Эстафета	2	Работать в группах
08.11	8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	2	Работать в парах
15.11	9	Соревнования по прыжкам с места.	2	Контролировать свое самочувствие
22.11	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	2	Развивать координацию движений
29.11	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	2	Правильно выполнять упражнения
06.12	12	Подвижная игра «выбивалы»	2	Развивать ловкости
13.12	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	2	Правильно выполнять упражнения
20.12	14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	2	Работать в группах

27.12	15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	2	Правильно выполнять упражнения
17.01	16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	2	Правильно выполнять упражнения
24.01	17	Подвижная игра «Перемена мест»	2	Работать в группах
31.01	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	2	Правильно выполнять упражнения
07.02	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	2	Правильно выполнять упражнения
14.02	20	Прямолинейная эстафета	2	Работать в группах
21.02	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	2	Работать в группах
28.02	22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	2	Правильно выполнять упражнения
07.03	23	Эстафета круговая	2	Работать в группах
14.03	24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	2	Правильно выполнять упражнения
21.03	25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с	2	Правильно выполнять упражнения

		3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
04.04	26	Соревнования по прыжкам в высоту	2	Учиться выполнять обязанности судьи
11.04	27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	2	правильно выполнять упражнения
18.04	28	Соревнования по прыжкам в длину.	2	Учиться выполнять обязанности судьи
25.04	29	Подвижная игра «день, ночь»	2	Развивать координацию движений
02.05	30	Закрепить технику метания малого мяча с места	2	Правильно выполнять упражнения
09.05	31	Закрепить технику метания малого мяча с места	2	Правильно выполнять упражнения
16.05	32	Соревнования по метанию мяча	2	Учиться выполнять обязанности судьи
23.05	33	Соревнования по бегу	2	Учиться правилам соревнований по бегу

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика». М; Просвещение, 2019.
2. Садыкова С.Л. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время Волгоград, Учитель 2019