

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №40

Приложение к ООП НОО

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

для учащихся 2-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

Рабочая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, М.В. Маслова, В.С. Кузнецова. Курс внеурочной деятельности включает в себя учебно-тренировочную подготовку, направленную на гармоническое и разностороннее физическое развитие учащегося. Эклектизм рабочей программы курса по легкой атлетике проявлен в вариативности форм и методов проведения занятий, их вариативности и многогранной универсальности.

На учебно-тренировочных занятиях легкой атлетикой осуществляются все виды подготовки: физическая, техническая, тактическая и др. Занятия легкоатлетическими упражнениями проводятся на свежем воздухе, упражнения воздействуют на все основные органы и системы организма. Прежде всего, укрепляются костная и мышечная системы, улучшаются деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Особое значение легкоатлетические упражнения приобретают при формировании растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю, учат преодолению трудностей.

Целью изучения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» является формирование всесторонне развитой личности, укрепление физического, психоэмоционального здоровья учащихся.

Место проведений занятий курса – открытые и закрытые спортивные площадки МАОУ Гимназии № 40, включающие в себя: беговую дорожку, спортивный зал, зал общей и физической подготовки.

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» – учебно-тренировочные занятия, внутришкольные соревнования, мероприятия по сдаче норм ГТО.

Планируемые результаты освоения курса:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и легкой атлетикой у учащихся;
- формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- сохранение укрепление здоровья учащихся;
- сдача и выполнение норм комплекса ГТО.

Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» по разделам

1. Общая физическая подготовка – 80 часов
2. Специальные беговые упражнения – 80 часов
3. Спортивные дисциплины легкой атлетики – 60 часа
4. Выполнение и сдача норм комплекса ГТО – 20 часов.

Итого: 240 часов, занятие по 2 часу 3 раза в неделю.

Тематическое планирование, в том числе, с учетом Рабочей программы воспитания с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие, техника безопасности на занятиях. Значение физических упражнений на организм человека.	10
2	Легкая атлетика – как вид спорта.	10
3	Воспитание общей выносливости: кроссовый бег с ходьбой 2км	20
4	Воспитание общей выносливости: переменный кроссовый бег с ходьбой 2км	20
5	Воспитание общей выносливости: кроссовый бег с ходьбой 2км	10
6	Воспитание и развитие двигательной мускулатуры, упражнения на укрепления мышц спины и рук	30
7	Воспитание и развитие двигательной мускулатуры, упражнения на укрепления мышц живота	20
8	Воспитание и развитие двигательной мускулатуры, упражнения на укрепления мышц ног	25
9	Знакомство со специальными беговыми упражнениями, их значение для легкоатлета	10
10	Специальные беговые упражнения	20
11	Высокий и низкий старт в легкой атлетике	10
12	Бег на дистанции 30 и 60 м	10
13	Упражнения с барьерами и бег с барьерами	10
14	Горизонтальные прыжки: с места и с разбега	10
15	Вертикальные прыжки	10
16	История и значение комплекса ГТО в российской и советской истории	5
17	Сдача нормативов ГТО	10
Итого		240

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643092

Владелец Дикин Николай Александрович

Действителен С 13.03.2025 по 13.03.2026