

Является частью основной образовательной
программы начального общего образования
МБОУ СОШ № 15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
модуля учебного предмета «Физическая культура»
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
для обучающихся 2 – 3 классов

(входит в часть учебного плана, формируемую
участниками образовательных отношений)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования.

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.

Модуль «Легкая атлетика» реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет 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 во 2, 3 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;

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 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО МОДУЛЮ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

2 класс (34ч)

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	https://урок.рф/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	https://урок.рф/
Итого по разделу		2	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Физическое развитие.	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Физические качества	1	https://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Сила как физическое качество	1	https://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Быстрота как физическое качество	1	https://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Выносливость как физическое качество	1	https://www.fizkult-ura.ru/
2.6.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»			
3.1.	Закаливание организма	1	
3.2.	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	https://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»			
4.1	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://урок.рф/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	https://www.uchportal.ru/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	4	https://урок.рф/
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	https://www.uchportal.ru/
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	https://урок.рф/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	2	https://www.uchportal.ru/
4.7.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	https://урок.рф/
Итого по разделу		21	
Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»			
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Общее количество часов		34	

3 класс (34ч)

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Виды физических упражнений	1	https://www.uchportal.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Физическое совершенствование			
Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»			
3.1.	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»			
4.1	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	4	https://www.uchportal.ru/
4.2	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	6	https://www.uchportal.ru/ https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	9	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701402
4.4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". На развитие физических качеств: быстроты и ловкости	6	https://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		25	
Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ВСЕГО		34	