

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Управление образования администрации Воскресенского
муниципального района Саратовской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Елшанка Воскресенского района
Саратовской области»

РАССМОТРЕНО:

На заседании
Педагогического совета
МОУ «СОШ с.Елшанка»
Протокол № 1 от « 29»08_2024 г.

Председатель _____/И.В. Ширшова

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «СОШ с. Елшанка
Воскресенского района Саратовской
области»

/О.Г.Ереклинцева

Приказ № 135 от «30_»августа 2024г.



Основная образовательная программа начального общего образования

Рабочая программа модуля

«Лёгкая атлетика»

1класс

Срок освоения 1 года

2024г.

ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка

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 учётом 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 лёгкой 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 объёма 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 гендерных особенностей 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» может быть реализован в следующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса

освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт

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 рекомендуемый объём в 1 классе – 33 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 на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах

Европы и Олимпийских играх; 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 её 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 её 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой 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

168.4.11.7.3. 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 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о лёгкой атлетике					
1.1	Знания из истории лёгкой атлетики	2			http://schoolcollection.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня юного легкоатлета	1			http://schoolcollection.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Подвижные игры	12			http://schoolcollection.edu.ru
3.2	Общеразвивающие упражнения	15			http://schoolcollection.edu.ru
3.3	Соревновательная деятельность	3			http://schoolcollection.edu.ru
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

