

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Октябрьского района Ростовской области

МБОУ СОШ № 41

УТВЕРЖЕНО

Директор МБОУ СОШ №41

\_\_\_\_\_ А.П.Медный

Приказ № \_\_\_\_\_

от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 1205200)**

учебного предмета

«Легкая атлетика» (модуль)

для 1 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Юнусов Владимир Рашидович  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Легкая атлетика» (модуль) имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по легкой атлетике в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Легкая атлетика» (модуль) заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий по легкой атлетике.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по легкой атлетике для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Легкая атлетика» (модуль).

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный,

операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание модуля «Легкая атлетика», обеспечивается Примерными программами, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий легкой атлетикой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Легкая атлетика».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### **Место учебного предмета «Легкая атлетика» в учебном плане.**

В 1 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 33 часа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Спринтерский и челночный бег. Смешанное передвижение на 1000м. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны, в длину и высоту толчком двух ног с места и прямого разбега, метания малого мяча в цель и на дальность.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.1.	<b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	20	2	18		<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p>
1.2.	<b>Прыжок в длину с места</b>	6	1	5		<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</p>	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>

1.3.	<b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	2	0	2		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	
1.4.	<i>Метание малого мяча в цель и на дальность</i>	5	1	4		Наблюдают выполнение образца техники выплнения метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность;  разучивают фазы выполнения бросков мяча.	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
Итого по разделу		33						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	4	29				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег	1	0	1	06.09.	Практическая работа;
2.	Виды ходьбы	1	0	1	13.09	Практическая работа;
3.	Виды бега	1	0	1	20.09	Практическая работа;
4.	Бег в равномерном беге	1	0	1	27.09	Зачет;
5.	Бег с ускорением	1	0	1	04.10	Зачет;
6.	Бег с изменением направления	1	0	1	11.10	Зачет;
7.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	18.10	Зачет;
8.	Стартовый разгон. Финальное усилие	1	0	1	25.10	Практическая работа;
9.	Высокий старт	1	0	1	08.11	Практическая работа;
10.	Низкий старт	1	0	1	15.11	Практическая работа;
11.	Равномерный бег 3 мин.	1	0	1	22.11	Зачет;
12.	Равномерный бег 4мин.	1	0	1	29.11	Зачет;
13.	Равномерный бег 5мин.	1	0	1	08.12	Зачет;
14.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	13.12	Практическая работа;
15.	Прыжок в длину с места	1	0	1	20.12	Зачет;
16.	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	27.12	Практическая работа;
17.	Прыжки	1	0	1	10.01	Практическая работа;
18.	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	17.01	Зачет;
19.	Броски мяча в цель (обруч)	1	0	1	24.01	Практическая работа;
20.	Броски мяча в цель (шит)	1	0	1	31.01	Практическая работа;



21.	Броски мяча на дальность	1	0	1	07.02	Практическая работа;
22.	Броски мяча	1	0	1	21.02	Зачет;
23.	Техника челночного бега	1	0	1	28.02	Практическая работа;
24.	Челночный бег 3x10	1	1	0	07.03	Тестирование
25.	Прыжок в длину с места	1	0	1	14.03	Зачет;
26.	Метание малого мяча в цель	1	1	0	21.03	Тестирование
27.	Высокий старт	1	0	1	04.04	Зачет;
28.	Стартовый разгон	1	0	1	11.04	Зачет;
29.	Финальное усилие	1	0	1	18.04	Зачет;
30.	Бег 30м	1	1	0	25.04	Тестирование
31.	Смешанное передвижение на 1000м	1	0	1	02.05	Зачет;
32.	Бег 1000м	1	1	0	16.05	Тестирование
33.	Подведение итогов учебного года	1	0	1	23.05	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	4	29		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ СОШ № 41

от \_\_\_\_\_ года № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подпись рук-ля МО

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шульженко К.Д. \_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

