

Приложение к ООП НОО,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 575 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности по легкой атлетике

для обучающихся 2 класса

Составитель: Самохвалова Виктория Александровна
учитель физической культуры

г. Кудрово 2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся, 1-4 класс (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Цель программы: создание условий для всестороннего, гармонического физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами легкой атлетики включая детей в соревновательную деятельность, а так же помощь друг другу на занятиях.

Программа рассчитана на 156 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 2 класс 68 часов (2 часа в неделю).

Главными задачами реализации учебного курса «легкая атлетика» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
- углубленное изучение различных видов легкой атлетики.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных

областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Методы и формы контроля: контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация за курс 2 класса осуществляется в форме тестирования уровня физической подготовки.

Учебники:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

Пособие для педагога:

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Веко» 2016.
- Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников Москва: Феникс, 2005 – 288с.

Дополнительная литература для обучающихся:

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 1-4 классов.

Электронные образовательные ресурсы:

- Журнал всероссийской федерации по легкой атлетике
<https://infoselection.ru/sport2/item/752-resursy-dlya-lyubitelej-bega>
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <https://spo.1sept.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <https://www.fizkult-ura.ru/>
- Комплекс упражнений по физической культуре <https://kazedu.com/>
- Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
- Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru/ru>

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
2 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры; • развитие навыка сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; • развитие самостоятельности и чувство личной ответственности за свои поступки; • сформировывание установки на безопасный, здоровый образ жизни. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение под руководством взрослых планировать режим дня; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; • добросовестное выполнение учебных заданий; • рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. • планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы

	<p>решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;</p> <ul style="list-style-type: none">• осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами;• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;• работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);• использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач;• определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с помощью учителя выбирать основания и критерии для классификации и обобщения;• логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с заданием, целью (сжато, полно, выборочно);• использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания; • определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.
--	---

**Планируемые результаты
Предметные**

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
2 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • Познакомятся с техникой безопасности на занятиях по легкой атлетике, выдающимися спортсменами и олимпийскими чемпионами; • выполнять технические элементы и упражнения входящие в легкую атлетику; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • моделировать технику освоенных элементов легкой атлетики; • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых техники бега, прыжков и метаяя; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий спортивными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных средств спортивных игр; • составлять комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств (с помощью учителя); • варьировать знаниями в области разнообразных видах легкой атлетики, находить общее между ними • сдавать учебные нормативы по развитию двигательных качеств; • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. • Уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

Содержание 2 класс, 68 часов

Основы знаний в области легкой атлетики (в процессе занятий)

Техника безопасности при проведении разных видов легкой атлетики. История и современное развитие легкой атлетики. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов)

Правила игры в разных видах легкой атлетики. Основные элементы. История развития игры. Судейская жестикация и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетики.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (60 часов):

Модуль «Общая физическая подготовка» (10 часов)

Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Эстафеты.

Модуль «Подвижные игры» (15 часов)

Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами бега на короткие дистанции, с изменением направления, по кругу. Подвижные игры на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств.

Модуль «Специальная физическая подготовка» (25 часов)

Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнение на развитие скоростной выносливости, выносливости. Упражнение на развитие ловкости.

Раздел 3. Соревновательная подготовка. (10 часов)

Занятия в соревновательной форме. Проведение упражнений на результат.

Тематическое планирование учебного курса

2 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none">• Модуль «Общая физическая подготовка»• Модуль «Подвижные игры»• Модуль «Специальная физическая подготовка»	60: 10 15 25
3	Соревновательная подготовка	10
Итого		68