

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

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

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

**Планируемые результаты  
Предметные**

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

## 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"><li>• Модуль «Общая физическая подготовка»</li><li>• Модуль «Подвижные игры»</li><li>• Модуль «Специальная физическая подготовка»</li></ul>	60: 10 15 25
3	Соревновательная подготовка	10
Итого		68