

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области**

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
протокол №12 от 25.08.2023 г.

«Утверждено»

Директор ОГБОУ «Алексеевская СОШ»
Овчаренко С.Н.
Приказ от 25.08.2023 г. №92

Приложение

к основной образовательной программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Легкая атлетика»

для обучающихся 2 класса

Учителя: Богатченко Наталья Анатольевна

Шаповалов Игорь Алексеевич

Тимошенко Роман Геннадьевич

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Легкая атлетика» (далее – курс по легкой атлетика) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС НОО на уровне начального общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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

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 учебного курса по легкой атлетике 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 учебного курса по легкой атлетике 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 физической культуре, 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 учебного курса по легкой атлетике.

Учебный курс по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Общее число часов, рекомендованных для изучения учебного курса «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования (1 час в неделю) – в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4 классах - по 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

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 ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание курса «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися *личностных, метапредметных и предметных результатов* обучения.

При изучении курса «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.

При изучении курса «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.

При изучении курса «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 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о легкой атлетике					
1.1	Знания о легкой атлетике	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Упражнения на развитие физических качеств	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Бег, прыжки, метания	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний	8			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Тестовые упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Соревнования по легкой атлетике	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ и правила поведения на занятия легкой атлетикой. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Обучение прямолинейному бегу и бегу с изменением направления. Повторить технику бега. Подвижная игра «Займи свое место»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Обучение прямолинейному бегу и бегу с изменением направления. Повторить технику бега. Подвижная игра «Займи свое место»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, прыжок в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	Чередование бега и ходьбы. Эстафеты с	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	элементами легкой атлетики				ject/9/10/
9	Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Режим дня при занятиях легкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	Метание малого мяча в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	Метание малого мяча в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	Обучение прыжкам в высоту. Прыжок вверх со сменой ног в воздухе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание с места и с небольшого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание с места и с небольшого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Броски набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Соревнования в легкоатлетическом многоборье	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике. Сведения о физических качествах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	Обучение метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

19	Обучение метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метра	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метра	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, на заданное расстояние	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	Метания набивного мяча из различных исходных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Обучение устойчивому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см Подвижная игра «Перестрелка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	Развитие физических качеств при беге длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Занятия легкой атлетикой, как средство укрепления здоровья, закаливания организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Термины и определения по легкой атлетике. История возникновения и развития легкой атлетики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

29	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			www.edu.ru https://uchi.ru/
30	Прыжок в длину с разбега с 2-3 шагов разбега	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, прыжок в длину с места	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Специально беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с двух - трех шагов разбега	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Соревнования в легкоатлетическом многоборье	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Соревнования «Сильные, смелые, ловкие!» на промежуточной аттестации по учебному курсу легкая атлетика за курс 2 класса	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система с использованием индивидуальных, групповых, парных, фронтальных форм организации учебного процесса.

Для текущего контроля с учетом особенностей класса планируются текущие выполнение упражнений и тестов, устный опрос.

Контроль образовательных результатов предусматривает проведение соревнований и тестирование по уровню физической подготовки.

В таблице представлены оценочные средства (оценочные материалы), применяемые в рамках текущего и промежуточного контроля:

Учебный предмет	Класс	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов)	Электронные материалы, дополнительные материалы
Физическая культура	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 2 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37— 8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3	10	8-5	4