

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ СОШ №73

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 8
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№73

 Е.С. Лицина

Приказ № 165
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 22376009)

учебного курса «Легкая атлетика»

для обучающихся 1 – 3 классов

Ижевск 2024

Пояснительная записка

Актуальность рабочей программы обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Программа по урочному курсу «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по урочному курсу «Легкая атлетика» разработана с учётом 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.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой.

Целью программы является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачами программы являются: укрепление здоровья школьников, развитие творческих способностей, развитие физических качеств, морально-нравственных качеств.

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

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

Программа рассчитана на 1 час в неделю для 1 класса, 33 часа в год. На 1 час в неделю для 2 и 3 классов, 34 часа в год.

Учебно-тематическое планирование для 1 класса

| | Темы | Всего часов | Теория | Практика |
|---|--|-------------|--------|----------|
| 1 | Обучение технике бега | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 7 | 0,5 | 6,5 |
| 3 | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «перешагивание» | 6 | 0,5 | 5,5 |
| 4 | Обучение технике метания малого мяча | 7 | 0,5 | 6,5 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 10 | 0,5 | 9,5 |
| | Итого | 33 | 2,5 | 30,5 |

Поурочное планирование

| Номер занятия | Тема |
|---------------|---|
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда. Техника бега в медленном и быстром темпе. Игра «Вызов номеров». |
| 2. | Бег по прямой и с изменением направления. Игра «Мы веселые ребята». |
| 3. | Эстафета. |
| 4. | Подвижная игра «Мяч соседу». |
| 5. | Техника прыжка в длину с места. Игра «Пятнашки». |
| 6. | Приземление после прыжка в высоту до 60-70см. Игра «День и ночь». |
| 7. | Эстафета. |
| 8. | Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Игра «Волк во рву». |
| 9. | Соревнования по прыжкам с места. |
| 10. | Перешагивание через препятствие с места и в движении. Игра «Вышибалы». |
| 11. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 12. | Подвижная игра «Вышибалы». |
| 13. | Основы техники прыжка в высоту с небольшого разбега. Игра «Птички на дереве». |
| 14. | Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки». |
| 15. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Перемена мест». |
| 16. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Бегуны и метатели». |
| 17. | Подвижная игра «Перемена мест». |
| 18. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 19. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 20. | Прямолинейная эстафета. |
| 21. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Игра «Мы веселые ребята». |
| 22. | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки». |
| 23. | Круговая эстафета. |
| 24. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 25. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 26. | Соревнования по прыжкам в высоту. |
| 27. | Отталкивание с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву». |
| 28. | Соревнования по прыжкам в длину. |
| 29. | Подвижная игра «День и ночь». |
| 30. | Метание малого мяча с места. |
| 31. | Метание малого мяча с места. |
| 32. | Соревнования по метанию мяча. |
| 33. | Подвижная игра «Вышибалы». |

Учебно-тематическое планирование для 2 класса

| | Темы | Всего часов | Теория | Практика |
|---|--|-------------|--------|----------|
| 1 | Обучение технике бега | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 8 | 0,5 | 7,5 |
| 3 | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «перешагивание» | 6 | 0,5 | 5,5 |
| 4 | Обучение технике метания малого мяча | 7 | 0,5 | 6,5 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 10 | 0,5 | 9,5 |
| | Итого | 34 | 2,5 | 31,5 |

Поурочное планирование

| Номер занятия | Тема |
|---------------|---|
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда. Техника бега в медленном и быстром темпе. Игра «Вызов номеров». |
| 2. | Бег по прямой и с изменением направления. Игра «Мы веселые ребята». |
| 3. | Эстафета. |
| 4. | Подвижная игра «Мяч соседу». |
| 5. | Техника прыжка в длину с места. Игра «Пятнашки». |
| 6. | Приземление после прыжка в высоту до 60-70см. Игра «День и ночь». |
| 7. | Эстафета. |
| 8. | Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Игра «Волк во рву». |
| 9. | Соревнования по прыжкам с места. |
| 10. | Перешагивание через препятствие с места и в движении. Игра «Вышибалы». |
| 11. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 12. | Подвижная игра «Вышибалы». |
| 13. | Основы техники прыжка в высоту с небольшого разбега. Игра «птички на дереве». |
| 14. | Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки». |
| 15. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Перемена мест». |
| 16. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Бегуны и метатели». |
| 17. | Подвижная игра «Перемена мест». |
| 18. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 19. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 20. | Прямолинейная эстафета. |
| 21. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Игра «Мы веселые ребята». |
| 22. | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки». |
| 23. | Круговая эстафета. |
| 24. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 25. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 26. | Соревнования по прыжкам в высоту. |
| 27. | Отталкивание с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву». |
| 28. | Отталкивание с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву». |
| 29. | Соревнования по прыжкам в длину. |
| 30. | Подвижная игра «День и ночь». |
| 31. | Метание малого мяча с места. |
| 32. | Метание малого мяча с места. |
| 33. | Соревнования по метанию мяча. |
| 34. | Подвижная игра «Вышибалы». |

Учебно-тематическое планирование для 3 класса

| | Темы | Всего часов | Теория | Практика |
|---|--|-------------|--------|----------|
| 1 | Обучение технике бега | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 8 | 0,5 | 7,5 |
| 3 | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «перешагивание» | 6 | 0,5 | 5,5 |
| 4 | Обучение технике метания малого мяча | 7 | 0,5 | 6,5 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 10 | 0,5 | 9,5 |
| | Итого | 34 | 2,5 | 31,5 |

Поурочное планирование

| Номер занятия | Тема |
|---------------|---|
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда. Техника бега в медленном и быстром темпе. Игра «Вызов номеров». |
| 2. | Высокий старт и стартовый разгон. Игра «Мы веселые ребята». |
| 3. | Бег с препятствиями. Эстафета. |
| 4. | Подвижная игра «Мяч соседу». |
| 5. | Техника прыжка в длину с места. Игра «Пятнашки». |
| 6. | Приземление после прыжка в высоту до 60-70см. Игра «День и ночь». |
| 7. | Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета. |
| 8. | Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Игра «Волк во рву». |
| 9. | Соревнования по прыжкам с места. |
| 10. | Перешагивание через препятствие с места и в движении. Игра «Вышибалы». |
| 11. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 12. | Подвижная игра «Вышибалы». |
| 13. | Основы техники прыжка в высоту с небольшого разбега. Игра «птички на дереве». |
| 14. | Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки». |
| 15. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Перемена мест». |
| 16. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Бегуны и метатели». |
| 17. | Подвижная игра «Перемена мест». |
| 18. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 19. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 20. | Прямолинейная эстафета. |
| 21. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Игра «Мы веселые ребята». |
| 22. | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки». |
| 23. | Круговая эстафета. |
| 24. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 25. | Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с небольшого разбега. Игра «Вышибалы». |
| 26. | Соревнования по прыжкам в высоту. |
| 27. | Отталкивание с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву». |
| 28. | Отталкивание с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву». |
| 29. | Соревнования по прыжкам в длину. |
| 30. | Подвижная игра «День и ночь». |
| 31. | Метание малого мяча с места. |
| 32. | Метание малого мяча с места. |
| 33. | Соревнования по метанию мяча. |
| 34. | Подвижная игра «Вышибалы». |

Содержание курса

Обучение технике бега.

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятия в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-40м, эстафета.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

При ознакомлении обучающихся 1-3 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегчённых условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры.. обучение и последующие соревнования техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивая».

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнений. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное замечание имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

Обучение технике метания малого мяча.

Обучение технике метания малого мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют одни за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

Подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закрепить их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количество обучающихся.