

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ «Нижнеингашская СШ №2» имени Героя Советского Союза Б.М. Катыхева

РАССМОТРЕНА

и принята на заседании школьного
методического объединения учителей
начальных классов

Руководитель ШМО:

_____/Давидович В.В./

Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
УР:

_____/Колосова В.В./

от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

_____/Л.М. Игряёва/

Приказ № 261-о от 29.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Лёгкая атлетика»

для обучающихся 1 классов

пгт. Нижний Ингаш 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 1 классов «Лёгкая атлетика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Курс «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Согласно учебному плану школы курс «Лёгкая атлетика» рассчитан на 33 часа в год, 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные результаты:

1) регулятивные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

2) познавательные

- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

3) коммуникативные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами :

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

По окончании курса ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные и спортивные игры в малых группах сверстников;
- соблюдать нормы общения и взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявлять самостоятельность в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.
- организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание курса (33 часа)

Раздел I. Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
 - Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
 - Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Раздел II. Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

Раздел III. Игра с прыжками (4 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Раздел IV. Игры малой подвижности (4 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

Раздел V. Народные игры (4 часа)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Раздел VI. Зимние забавы (4 часа).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

Раздел VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".
- Круговая эстафета.

Подведение итогов.

Учебный план

Название раздела		Количество часов
Раздел I	Игры с бегом	6
Раздел II	Игры с мячом	6
Раздел III	Игра с прыжками	4
Раздел IV	Игры малой подвижности	4
Раздел V	Народные игры	4
Раздел VI	Зимние забавы	4
Раздел VII	Эстафеты	5
	Подведение итогов.	
	Итого	33

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы:**

№ п/п	Раздел, тема	Учет рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Раздел I. Игры с бегом.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	6
2	Раздел II. Игры с мячом.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	6
3	Раздел III. Игра с прыжками.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	4
4	Раздел IV. Игры малой подвижности.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	4
5	Раздел V. Народные игры.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	4
6	Раздел VI. Зимние забавы.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	4
7	Раздел VII. Эстафеты.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	5
	Подведение итогов.		
	Итого:		33

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1			
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1			
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1			
4.	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1			
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1			
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1			
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	1			
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1			

9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1			
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1			
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушьи бои". Игра "Кенгуру".	1			
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1			
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1			
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1			
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1			
16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1			
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1			
18.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1			
19.	Игра «Гонки снежных комов».	1			
20.	Игра «Гонки санок».	1			

21.	Игра «Слаломисты».	1			
22.	Игра «Черепихи».	1			
23.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1			
24.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1			
25.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1			
26.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1			
27.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1			
28.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1			
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	1			
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1			
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1			
32.	Эстафета "вызов номеров".	1			
33.	Круговая эстафета с палочками.	1			
ИТОГО		33			