

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 77"

«Согласовано»
ПМК общественно –
культурологических дисциплин
Протокол № 4
от «27» августа 2024г.
_____/ Н. В. Смердова/

ПРИНЯТО НМС
Протокол № 4
от «28» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
физической культуре (легкая атлетика)
1 класс
НОО/ООО/СОО

Составитель: Одинцова Наталья
Александровна
(ID 4960171)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре модуль «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 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.

В программе модуля «Легкая атлетика» отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» модуля «Легкая атлетика» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» модуля «Легкая атлетика» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней

зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура» модуля «Легкая атлетика». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программой по легкой атлетике, которая может использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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.

Общее число часов для изучения модуля «Легкая атлетика» в 1 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Метание мяча

Подвижные и спортивные игры

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать, прыжки на месте с поворотами в разные стороны, в высоту и в длину толчком двумя ногами, метание мяча
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.3	Легкая атлетика	20			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	2			https://user.gto.ru
комплекса ГТО		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Да та изу чен ия	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практ ическ ие работ ы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3	Бег на короткие дистанции	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4	Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6	Бег на короткие дистанции	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7	Бег на длинные дистанции	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Бег на короткие дистанции	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9	Метание мяча	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

12	Подвижные игры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14	Прыжок в длину с места	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15	Подвижные игры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Подвижные игры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Прыжок в длину с места	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	Подвижные игры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21	Прыжок в длину с места	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23	Подвижные игры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24	Прыжок в длину с разбега	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25	Прыжок в длину с разбега	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26	Подвижные игры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

28	Бег на длинные дистанции	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29	Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30	Метание мяча	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Бег на длинные дистанции	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32	Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru
34	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Энциклопедия для детей. Т. 20. спорт/ Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001, 624с., ил
- Физкультура для всей семьи, 2 изд., стереотип/ сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.. – М.: Физкультура и спорт, 1990, 463с., ил

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Малков Ю.П. М19. легкая атлетика: Учебное методическое пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 198с.
- Настольная книга учителя физической культуры/Под. Ред. Профессора Н.Д. Кофманма; составитель Г.И. Погадаев; Предисловие В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с., ил.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->