**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
**‌‌‌****АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ДОКУЧАЕВСКА ‌**​

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ШКОЛА № 1 АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОКУЧАЕВСКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании школьного методического объединения учителей начальных классов  Протокол №1  от «31» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шулак В.Л.  Приказ № 34  от «31» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности учебного предмета**

**«Физическая культура»**

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

для обучающихся 3 классов

на 2023-2024 учебный год

​**Докучаевск‌****2023‌**​

ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая

атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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 модуля «Легкая атлетика» 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 модуля «Легкая атлетика» 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 предмету «Физическая культура», 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 модуля «Легкая атлетика». Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Легкая атлетика»

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**

Содержание модуля «Легкая атлетика» направлено на достижение

обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**Личностные результаты**

При изучении модуля «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 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.

**Метапредметные результаты**

При изучении модуля «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.

**Предметные результаты**

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание роли и значении 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.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | 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.  Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Режим дня юного легкоатлета  Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Знания о легкой атлетике.  Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. | 1 |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба) | 1 |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. | 1 |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.  Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. | 1 |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Режим дня при занятиях легкой атлетикой.  Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: игры сюжетного характера; командные игры |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: командные игры; беговые эстафеты |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание беговых и прыжковых дисциплин |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание беговых видов и видов метаний |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики: сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
|  | Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. |  |  | 1 |  | Учебник, Электронный журнал, Интернет |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 35 | 0 | 35 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество  
 «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  
    учреждений общего и начального профессионального образования.  
    <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
    «Физическая культура».  
    <http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть  
    творческих учителей»
4. <https://galnar.jimdofree.com/цоры-по-физкультуре/>
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
    <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
    <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
9. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
10. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
11. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по  
 физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

1. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
    <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
2. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет  
    <http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php>
4. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>

- Российский журнал «Физическая культура».

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.