

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Комитет по образованию Администрации муниципального образования
"Смоленский район" Смоленской области
МБОУ Синьковская СШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Н.А. Меченов
Приказ №106
от «31» августа 2023 г.

Физическая культура

МОДУЛЬ

«Легкая атлетика»

для обучающихся 1 – 4 класса

д. Синьково 2023 г.

Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика».

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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» реализован: 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. Общее число часов для изучения модуля физической культуры «легкая атлетика» на уровне начального общего образования составляет: в 1 классе –

33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

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

Планируемые результаты освоения модуля «Легкая атлетика»

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 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 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.

При изучении модуля «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

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о легкой атлетике					
1.1	Знания о легкой атлетике	5			http://spo.1september.ru/ur/ok/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Прыжковая подготовка					
2.1	Прыжки в высоту	6			http://spo.1september.ru/ur/ok/
2.2	Прыжки в длину	4			http://spo.1september.ru/ur/ok/
2.3	Сложно координированные прыжковые упражнения	2			http://spo.1september.ru/ur/ok/
Итого по разделу		12			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Развитие координации движений	3			http://spo.1september.ru/ur/ok/
1.2	Беговые упражнения	8			http://spo.1september.ru/ur/ok/
Итого по разделу		11			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Метание мяча	6			http://spo.1september.ru/ur/ok/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	7.09
2	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	14.09
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	21.09
4	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	28.09
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	5.10
6	Прыжок в длину с разбега	1	12.10
7	Прыжок в длину с разбега	1	19.10
8	Метание малого мяча на дальность	1	26.10
9	Метание малого мяча на дальность	1	9.11
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	16.11
11	Упражнения в прыжках в длину с места	1	23.11
12	Упражнения в прыжках в длину с места	1	30.11
13	Беговые упражнения	1	7.12
14	Беговые упражнения	1	14.12
15	Беговые упражнения	1	21.12
16	Беговые упражнения	1	28.12
17	Правила соревнований по л\а	1	
18	Метание малого мяча на дальность	1	
19	Метание малого мяча на дальность	1	
20	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
21	Броски мяча в неподвижную мишень	1	

22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
24	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
28	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
29	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
30	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
31	Сложно координированные беговые упражнения	1	
32	Сложно координированные беговые упражнения	1	
33	Низкий старт	1	
34	Высокий старт	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		34	