

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
``Средняя общеобразовательная школа №1``

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1
от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Ильина О.В.
Приказ № 152
от 25.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Секреты финансовой грамоты»
для обучающихся 2,3 класса

г.Мензелинск, 2023

Содержание программы

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Планируемые результаты освоения рабочей программы курса «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования | 24 |
| Личностные результаты | 4 |
| Метапредметные результаты | 4 |
| Предметные результаты | 5 |
| Содержание программы | 6 |
| Тематический план 1 класс | 8 |
| Тематический план 2 класс | 9 |
| Тематический план 3- 4 класс | 10 |

Пояснительная записка

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

Цель программы: 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.

Задачи программы:

- 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 корректирующей 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.

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» в 1 – 4-х реализуется в рамках школьного спортивного клуба.

На реализацию рабочей программы курса «Легкая атлетика» в 1-м классе отводится 33 часа (1 раз в неделю), во 2-4 классах – по 34 часа в год (1 раз в неделю). Общий объём составляет 135 часов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Легкая атлетика»

Содержание программы направлено на достижение обучающимися **личностных, метапредметных и предметных результатов обучения**.

При изучении программы 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; проявлениеуважительного 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.

При изучении программы 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

4

- 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 программы 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.

Содержание программы

1. 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.

2. 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. 3. **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

Тематическое планирование

1 КЛАСС, 33 часа

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|------------------|---|-----------------------------|
| 1 | История развития легкоатлетического спорта. | 1 |
| 2 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | 1 |
| 3 | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 1 |
| 4 | Техника высокого старта | 1 |
| 5 | Бег из высокого старта и различных исходных положений. | 1 |
| 6 | Игры на основе легкой атлетики | 1 |
| 7 | Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м. | 1 |
| 8 | Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м. | 1 |
| 9 | Эстафеты с элементами спринтерского бега. | 1 |
| 10 | Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м. | 1 |
| 11 | Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м. | 1 |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. | 1 |
| 13 | Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз | 1 |
| 14 | Техника прыжка в длину (обучение). «Комбинированные эстафеты». | 1 |
| 15 | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 16 | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки в длину с места. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 17 | Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. | 1 |
| 18 | «Комбинированные эстафеты». | 1 |
| 19 | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. эстафетный бег с предметами. | 1 |
| 20 | Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей | 1 |
| 21 | «Встречные эстафеты» | 1 |
| 22 | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 |
| 23 | Игры на основе легкой атлетики | 1 |
| 24 | Техника метания мяча (обучение). | 1 |
| 25 | Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча (закрепление). | 1 |
| 26 | Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча. | 1 |
| 27 | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки со скакалкой – 30 раз 2 подхода | 1 |
| 28 | Места занятий, и их оборудования и подготовка | 1 |
| 29 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. | 1 |
| 30 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. | 1 |
| 31 | Эстафетный бег с предметами. | 1 |

8

| | | |
|----|--|---|
| 32 | Эстафетный бег с предметами. | 1 |
| 33 | Комбинированные эстафеты. Тестирование бега. | 1 |

Тематическое планирование

2 КЛАСС, 34 часа

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетики | 1 |
| 2 | Простейшие правила проведения соревнований | 1 |
| 3 | Эстафеты с элементами спринтерского бега. | 1 |
| 4 | Общеразвивающие, упражнения в различных видах легкой атлетики. | 1 |
| 5 | Комплексы упражнений для развития физических качеств | 1 |
| 6 | Разновидность ходьбы, бега. | 1 |
| 7 | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 1 |
| 8 | Игры на материале легкой атлетике | 1 |
| 9 | Бег в медленном и быстром темпе | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 10 | Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 11 | Сочетание беговых и прыжковых дисциплин | 1 |
| 12 | Комбинированные эстафеты. | 1 |
| 13 | Сочетание беговых и прыжковых дисциплин | 1 |
| 14 | Подбор и составление комплекса общеразвивающих упражнений | 1 |
| 15 | Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз | 1 |
| 16 | Закаливание организма | 1 |
| 17 | Прыжки в длину (обучение) | 1 |
| 18 | Прыжки в длину. | 1 |
| 19 | Прыжки в длину. | 1 |
| 20 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»стоя лицом в направлении метания. | 1 |
| 21 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»стоя лицом в направлении метания. | 1 |
| 22 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м. | 1 |
| 23 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м. | 1 |
| 24 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м. | 1 |
| 25 | Игры сюжетного характера | 1 |
| 26 | Игры на материале легкой атлетики | 1 |
| 27 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |
| 28 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |
| 29 | Эстафетный бег | 1 |
| 30 | Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Подвижная | 1 |

9

| | | |
|----|--|---|
| | игра. Повторный бег до 40м . | |
| 31 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. | 1 |
| 32 | Тестирование бега и прыжков. | 1 |
| 33 | Соревнования по легкой атлетике " Лучший бегун" | 1 |
| 34 | Соревнования по легкой атлетике" Лучший прыгун" | 1 |

Тематическое планирование

3-4 КЛАСС, 34 часа

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации | 1 |
| 2 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 |
| 3 | Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости | 1 |
| 4 | Высокий старт. Бег с ускорением | 1 |
| 5 | Челночный бег. | 1 |
| 6 | Челночный бег. | 1 |
| 7 | Комплекс упражнений, имитирующих работу рук при беге | 1 |
| 8 | Бег на короткие дистанции: 30, 60м | 1 |
| 9 | Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике | 1 |
| 10 | Игровые задания и с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге | 1 |
| 11 | Дыхательные упражнения | 1 |
| 12 | Эстафеты с элементами спринтерского бега. | 1 |
| 13 | Круговая тренировка | 1 |
| 14 | Комплексы упражнений для развития скоростно - силовых качеств | 1 |
| 15 | Прыжковая работа | 1 |
| 16 | Прыжковая работа | 1 |
| 17 | Прыжки в высоту, в длину | 1 |
| 18 | Прыжки в высоту, в длину | 1 |
| 19 | Сочетание беговых и прыжковых дисциплин | 1 |
| 20 | Комбинированные эстафеты. | 1 |
| 21 | Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 70 раз | 1 |
| 22 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |
| 23 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |
| 24 | Комплексы упражнений для развития физических качеств | 1 |
| 25 | Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность | 1 |
| 26 | Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность | 1 |
| 27 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 28 | Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность | 1 |
| 29 | Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность | 1 |
| 30 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 31 | Тестирование бега и прыжков | 1 |
| 32 | Тестирование бега и прыжков | 1 |
| 33 | Соревнования по легкой атлетике | 1 |
| 34 | Соревнования по легкой атлетике | 1 |