

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Переваловская средняя общеобразовательная школа  
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ШМО  
классных руководителей \_\_\_\_\_  
Протокол от 30.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_ Н.В.Фомина  
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  
\_\_\_\_\_ А.Н. Непряхина  
Приказ №246-ОД от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ**  
**УЧЕБНЫЙ ГОД: 2023-2024**  
**ВОЗРАСТ, КЛАСС: 7-8 лет, 1 КЛАССЫ**  
**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**  
**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 33**  
  
**УЧИТЕЛЬ: СОЛОНИНА А.С.**

## 1.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности «Лёгкая атлетика», 1 класс

- 1. Введение. (1 час).** Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографическим залом. Исполнение основных танцевальных правил – приветствие.
- 2. Азбука музыкального движения (3 часа).** Знакомство с позициями ног. Роль разминки. Какие разминки бывают. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
- 3. Развитие умений ориентироваться в пространстве (11 часов).** Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.
- 4. Развитие двигательных качеств под музыку (6 часов).** Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.
- 5. Азбука танца (4 часа).** Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски, народные игры-танцы

- 6. Развитие творческих способностей (10 часов).** Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
- 7. Заключение (1 час).** Обобщение. Подведение итогов года. Открытое занятие.

**Основные формы внеучебной деятельности:**

Групповые практические занятия в спортивном зале;

Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;

Спортивные соревнования;

Тестирование двигательных способностей;

Встречи;

Кругосветка.

Спортивный конкурс.

**2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика», 1 класс**

Личностные	Метапредметные	Предметные
------------	----------------	------------

<p>о формах проявления работы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p> <p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (герпимо, имея заимовыручку и т.д.).</p> <p>выражать себя в</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>- полученные сведения о многообразии танцевального</p>	<p>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</p> <p>- работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</p> <p>- импровизировать;</p> <p>- работать в группе, в коллективе.</p> <p>- выступать перед публикой, зрителями.</p> <p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</p> <p>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>
--	---	--

<p>различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности</p> <p>быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;</p> <p>подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>искусства</p> <p>красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</p> <p>способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p>	
---	---	--

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег до 300 м	1		1
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон.	1		1
9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1

10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Тестирование	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон.	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники бега. Прыжок в длину с места.	1		1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге.	1		1
19	Специальные упражнения на освоение техники бега. Встречные эстафеты.	1		1
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 6 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с увёртыванием.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (1 препятствие).	1		1

24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Тестирование	1		1
28	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники бега. Метание малого мяча в вертикальную цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники бега. Полоса препятствий	1		1
31	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
Итого:		33	3	30