

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Переваловская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального округа

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей

 И.В. Шумилова

Протокол от 28.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Н.В. Фомина

от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

 А.Н. Непряхина

Приказ № 44/ОД от 28.08.2026 г.



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

НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

УЧЕБНЫЙ ГОД: 2026-2027

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ: СЕКЦИЯ

ВОЗРАСТ, КЛАСС: 7-8 лет, 1 КЛАССЫ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 33

УЧИТЕЛЬ: НИКОЛАЕВА А.В.

2026 г.

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, подбочившись 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. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика», 1 класс

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

– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. -соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ; -подводить самостоятельный итог	- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую,	- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты - 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; - импровизировать; - работать в группе, в коллективе. - выступать перед публикой, зрителями. - самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект -иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.
--	--	--

занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	звучную речь как средство полноценного общения. способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья	
--	---	--

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	1		1

	Высокий старт. Бег с высокого старта.			
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

