

Приложение 5 к ООП – ОП НОО

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 5» Камышловского городского округа**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МАОУ «Лицей № 5»
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ «Лицей № 5»
от «31» августа 2023 г. № 142 - Од

**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Легкая атлетика»**

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

КЛАСС: 1, 2-4 КЛАССЫ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД

2023 г.

Пояснительная записка

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

Цель курса внеурочной деятельности: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Место курса в плане внеурочной деятельности МАОУ «Лицей № 5»: курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 1, 2 классов:

- 1 класс (1 час в неделю; 33 часа в год).
- 2-4 классы (1 час в неделю; 34 часа в год).

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Игра «Два мороза».

Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава. Игра «Северные и южные Ветра», «Замри на месте».

Круговая эстафета, ОРУ. Игра «Казачьи и разбойники». Упражнения на развитие силы рук.

Эстафеты с различными предметами, ОРУ. Игра «Ручеек». Упражнения на внимание.

Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Встречные эстафеты. Игра «Орехи». Упражнения на развитие силы рук и ног.

Круговая эстафета, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Игра «Салки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Эстафеты с различными предметами, беговые и прыжковые упражнения, Игра «Два мороза». Упражнения на внимание.

Бег с преодолением препятствий, ОРУ, встречные эстафеты. Игра «Знамя». Упражнения на развитие силы рук и ног.

Круговая тренировка, ОРУ. Игра «Знамя». Упражнения на внимание. Бег на выносливость, беговые и прыжковые упражнения.

Эстафеты с различными предметами. Игра «Салки» Прыжки через различные предметы, ОРУ, круговая эстафета. Игра «Пятнашки обыкновенные». Упражнения на развитие скоростных качеств.

Бег с преодолением препятствий, ОРУ, встречные эстафеты. Игра «Третий лишний». Упражнения на внимание.

Прыжки через различные предметы, ОРУ, эстафеты с различными предметами. Игра «Сильный бросок».

Прыжки с места, ОРУ, круговая эстафета.

Прыжки через скакалку (3 серии по 30 сек.). Игра «Воробушки и кот». Круговая тренировка, ОРУ. Игра «Жмурки». Упражнения на внимание.

Бег с преодолением препятствий, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения, прыжки через различные предметы. Игра «Защита укрепления»

Беговые и прыжковые упражнения, ОРУ, круговая эстафета.

Прыжки через скакалку (3 серии по 30 сек.) Имитация поз и движений различных животных. Игра для формирования правильной осанки Игра «Ванька - встанька»

Круговая тренировка, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Игра «Попрыгунчики» на выносливость. Метание мяча в цель.

Круговая эстафета. Игра «Защита крепости». Упражнение на развитие силы.

Бег с преодолением препятствий, Эстафеты с различными предметами. Игра «Зайцы в огороде» Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игра «Защита крепости»

Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на дальность. Игра «Лови мяч». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Круговая тренировка. ОРУ.

Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Охота за шапкой»

Бег на выносливость. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Игра «Охота за шапкой».

Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Кошки - мышки».

Круговая эстафета. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Тестирование. Игра «Защита знамени»

Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.).

Упражнения на реакцию и силу. Игра «Удочка».

Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Вытолкни из круга». ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.

Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега. Имитация движений различных животных. Игра «У медведя во бору».

Эстафета с различными предметами. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие реакции. Игра «Гуси -лебеди».

Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Встречная эстафета с мячами. Игра «Мячик кверху». Упражнения на развитие силы.

2-4 классы

Бег по пересеченной местности до 6 мин. Полоса препятствий. ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Волки и овцы»

Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Двенадцать палочек». Упражнения на гибкость

Прыжки через различные предметы, ОРУ, круговая эстафета. Игра «Салки». Упражнения на развитие скоростных качеств.

Обучение перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе. Эстафеты с различными предметами. Упражнения на гибкость. Игра «Городок-бегунок».

Круговая тренировка. ОРУ. Игра «Лошадки».

Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий.

Прыжки в высоту способом «перешагивание», круговая эстафета. ОРУ. Игра «Замри на месте». Упражнения на внимание.

Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета. ОРУ. Игра «Северные и южные ветра». Упражнения на развитие силы.

Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая ее в сгибах локтевых суставов. Полоса препятствий. ОРУ. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие координационных способностей Круговая эстафета. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие силы.

Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на Гибкость.

Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие координационных способностей Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Имитация движений различных животных. Игра «Медведь спит».

Эстафеты с различными предметами, беговые и прыжковые упражнения, игра «Море волнуется» Упражнения на внимание

Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Встречная эстафета с мячами. Игра «Зеваки». Упражнения на развитие силы.

Бег по разметкам. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».

Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Встречный бой» Обучение технике отталкивания

с небольшого разбега в прыжках в длину. Круговая эстафета. ОРУ. Игра «Защита крепости». Упражнения на внимание.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с различными предметами. Игра «Черепашка». Упражнения на развитие быстроты простой двигательной реакции.

Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация движений различных животных. Игра «Тяни-пушай».

Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на гибкость

Встречная эстафета. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Преследование прыжками». Упражнения на развитие быстроты простой двигательной реакции.

Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие стартовой скорости. Игра «Знамя».

Бег по пересеченной местности до 2 км. ОРУ. Тестирование. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Почему и потому».

Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».

Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие координационных способностей Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу

Игра « Достань камешек» Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок». Упражнения на развитие координационных способностей.

Бег на выносливость 15 мин. ОРУ. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость. Игра «Защита крепости».

Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Лепта». Упражнения на гибкость

Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Тестирование. Игра «12 записок»

Бег на выносливость. ОРУ. Беговые «Городки» и прыжковые упражнения. Игра «Городки». Упражнение на развитие координационных способностей.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

I. Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

- II. Духовно-нравственного воспитания:
- признание индивидуальности каждого человека;
 - проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
 - неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- III. Эстетического воспитания:
- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
 - стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.
- IV. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
 - бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
- V. Трудового воспитания:
- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.
- VI. Экологического воспитания:
- бережное отношение к природе;
 - неприятие действий, приносящих ей вред.
- VII. Ценности научного познания:
- первоначальные представления о научной картине мира;
 - познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- 1) самоорганизация:
 - планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
 - выстраивать последовательность выбранных действий;
- 2) самоконтроль:
 - устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
 - корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

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 простейших комплексов 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 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 с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Практическое занятия	1	http://www.openclass.ru/sub/
2.	Бег на короткие дистанции.		1	

3.	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава.	1	%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA
4.	Круговая эстафета. Игра «Казачьи разбойники».	1	%D0%B0%D1%8F
5.	Эстафеты с различными предметами	1	%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
6.	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты	1	
7.	Круговая эстафета. Игра «Салки».	1	
8.	Эстафеты с различными предметами. Игра «Два мороза».	1	
9.	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты. Игра « Знамя».	1	
10.	Круговая тренировка. Игра « Знамя».	1	
11.	Бег на выносливость. Эстафеты с различными предметами.	1	
12.	Прыжки через различные предметы, круговая эстафета	1	
13.	Бег с преодолением препятствий, встречные эстафеты.	1	
14.	Прыжки через различные предметы, эстафеты с различными предметами	1	
15.	Прыжки с места, круговая эстафета.	1	
16.	Круговая тренировка. Игра «Жмурки».	1	
17.	Бег с преодолением препятствий, прыжки через различные предметы.	1	
18.	Круговая эстафета. Игра «Ванька - встанька»	1	
19.	Круговая тренировка, Игра «Попрыгунчики»	1	
20.	Бег на выносливость. Метание мяча в цель.	1	
21.	Бег с преодолением препятствий, Эстафеты с различными предметами	1	
22.	Встречные эстафеты. Метание мяча в цель.	1	
23.	Круговая тренировка. Игра «Охота за шапкой»	1	

24.	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	1
25.	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с различными предметами.	1
26.	Круговая эстафета. Тестирование.	1
27.	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку.	1
28.	Круговая тренировка. Игра «Вытолкни из круга».	1
29.	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега	1
30.	Эстафета с различными предметами.	1
31.	Эстафета с различными предметами.	1
32.	Бег с преодолением препятствий.	1
33.	Встречная эстафета с мячами.	1
ИТОГО:		33

2-4 классы

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Практическое занятие	1	http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
2.	Бег на короткие дистанции.		1	
3.	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава.		1	
4.	Круговая эстафета. Игра «Казачьи и разбойники».		1	
5.	Эстафеты с различными предметами		1	
6.	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты		1	
7.	Круговая эстафета. Игра «Салки».		1	
8.	Эстафеты с различными предметами. Игра «Два мороза».		1	
9.	Преодоление полосы препятствий		1	

	Встречные эстафеты. Игра « Знамя».	
10.	Круговая тренировка. Игра « Знамя».	1
11.	Бег на выносливость. Эстафеты с различными предметами.	1
12.	Прыжки через различные предметы, круговая эстафета	1
13.	Бег с преодолением препятствий, встречные эстафеты.	1
14.	Прыжки через различные предметы, эстафеты с различными предметами	1
15.	Прыжки с места, круговая эстафета.	1
16.	Круговая тренировка. Игра «Жмурки».	1
17.	Бег с преодолением препятствий, прыжки через различные предметы.	1
18.	Круговая эстафета. Игра «Ванька - встанька»	1
19.	Круговая тренировка, Игра «Попрыгунчики»	1
20.	Бег на выносливость. Метание мяча в цель.	1
21.	Бег с преодолением препятствий, Эстафеты с различными предметами	1
22.	Встречные эстафеты. Метание мяча в цель.	1
23.	Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на дальность.	1
24.	Круговая тренировка. Игра «Охота за шапкой»	1
25.	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	1
26.	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с различными предметами.	1
27.	Круговая эстафета. Тестирование.	1
28.	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку.	1
29.	Круговая тренировка. Игра «Вытолкни из круга».	1
30.	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега	1

31.	Эстафета с различными предметами.	1	
32.	Эстафета с различными предметами.	1	
33.	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	2	
ИТОГО:		34	