МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА

Приложение №1

к ООП НОО МАОУ СОШ № 3,

Утвержденной

Приказом № 258-П

От «31» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса (курса внеурочной деятельности)

«Модуль по видам спорта «Легкая атлетика»»

для обучающихся 1-4 классов

г. Туринск, 2026

Пояснительная записка

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

1. Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
2. Примерная программа воспитания. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. №2/20). 3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).

Цель курса внеурочной деятельности: развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью, сохранение и укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей, формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Место курса в плане внеурочной деятельности»: курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 1-4 классов (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

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 «Казаки 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 дальност. 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.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования

Личностные результаты:

В сфере 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.

В сфере 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.

В сфере 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.

В сфере 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.

В сфере трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

В сфере экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

В сфере понимания ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

В сфере овладения познавательными универсальными учебными действиями:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- 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;
- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- 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 её 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.

В сфере овладения коммуникативными универсальными учебными действиями:

- 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 своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления, подбирать иллюстративный материал к тексту выступления;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её 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.

В сфере овладения регулятивными универсальными учебными действиями:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- 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 видов 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 атлеткой, особенно в беговых видах;
- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов лёгкой атлетики. Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Бег на короткие дистанции.		1	
3.	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава.		1	
4.	Круговая эстафета. Игра «Казаки 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 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	1

	«Вытолкни из круга».			
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.	Бег с преодолением препятствий.			
34.	Встречная эстафета с мячами.		1	
ИТОГО:			**34**	