
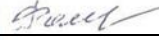


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.УЗМОРЬЕ ИМЕНИ  
ЮРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА ГАГАРИНА» ЭНГЕЛЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано  
на МО № 210 от 01.09.2023  
Заместитель директора по УВР  
 / О.Н. Дермелёва



Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ с.Узморье им. Ю.А.Гагарина»  
 /Е.М. Фомина  
Приказ № \_\_\_\_\_ вд от 01.09.2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
для 5-х классов**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Форма организации:** секция

**Разработал:**  
педагог внеурочной деятельности  
Трапезникова Мария Леонидовна

Узморье, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- ФГОС ООО, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ с. Узморье им. Ю.А.Гагарина», утвержденной приказом от 31.08.2022 № 199-од, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Учебный курс формирует представления обучающихся о легкой атлетике, через изучение естественных движений человека.

### **Цели курса:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи курса:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности** образования МОУ «СОШ с. Узморье им. Ю.А.Гагарина»: учебный курс предназначен для обучающихся 5-х классов; рассчитан на 2 занятия в месяц и 17 часов в год в 5 классе.

### **Формы проведения занятий учебного курса:**

- беседы;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов;
- физическая подготовка;
- исследовательская и проектная деятельность (индивидуальная, групповая, коллективная).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Вводное занятие 1 ч.**

План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**История развития легкоатлетического спорта 1 ч.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Гигиена спортсмена и закаливание 1 ч.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Места занятий, их оборудование и подготовка 2 ч.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой 1 ч.** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Ознакомление с правилами соревнований 2 ч.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

**Общая физическая и специальная подготовка 5 ч.** Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

### **Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы 6 ч.**

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд. По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета). Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### **Личностные**

Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные**

*Регулятивные:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные:*

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.

*Коммуникативные:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

### **Предметные результаты**

Обучение технике спринтерского бега.

- сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности

- работать в группе, анализировать,

- сравнивать выполнение товарища с эталоном,

- дать характеристику собственному выполнению упражнения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздел а	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР
1	Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта.	2	<a href="http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheseskaya-kultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf">http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheseskaya-kultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf</a> ; <a href="https://en.calameo.com/books/004956933391daf85fb74">https://en.calameo.com/books/004956933391daf85fb74</a> ; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	
4	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
5	Ознакомление с правилами соревнований.	2	
6	Общая физическая и специальная подготовка. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	11	
Всего в год		17	

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе внеурочной деятельности**

№ п/п	Темы уроков по классам	Кол- во часов	Дата		Корректировка
	5 класс		по плану	по факту	
1	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ в секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	12.09		
2	Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением	1	26.09		
3	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	10.10		
4	Развитие гибкости. Бег «под гору», «на гору»	1	24.10		
5	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Техника метания мяча. Техника эстафетного бега 4х40м	1	14.11		
6	Метания мяча на дальность	1	28.11		
7	Техника спортивной ходьбы	1	12.12		
8	ОФП – подвижные игры	1	26.12		
9	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60, 100м	1	09.01		
10	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	23.01		
11	Бег на средние дистанции 400-600 м.	1	13.02		
12	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	27.02		
13	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	12.03		
14	Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	26.03		
15	Технике эстафетного бега	1	16.04		
16	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	30.04		
17	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка	1	28.05		