

## **Приложение 5**

к Основной образовательной программе  
основного общего образования Муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»  
Утвержденная приказом №70-п от 30.08.2021г  
(«Об утверждении Основной образовательной  
программы основного общего образования»)

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
5-9 класс**

Составитель:  
Оселедько С.Г.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Воспитательные результаты:**

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Спринтерский бег, эстафетный бег.

Стартовый разгон, бег по прямой, финишная прямая

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжок в высоту способом «перешагивания»

Метание малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе

Определение и оценка уровня подготовленности обучающихся.

История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр.

Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».

Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.

Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени.

Подвижные игры.

Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр.

Техника выполнения низкого старта, обучение

Бег по дистанции (30-40м). Подвижные игры.

Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину

Прыжки в длину. Метания м/мяча с места, с шага, с 3х шагов. Подвижные игры.

Медленный бег, разновидность бега, ОРУ

Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ

Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метания м/мяча на дальность. Элементы спортивных игр, подвижные игры.

Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры

Синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам

Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Разминочный бег. ОРУ у гимнастической стенки. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега. Подвижные игры.

Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости

Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры

Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины подвижные игры.

### Формы организации и виды деятельности

Виды	Формы
Игровая деятельность	Беседа
Познавательная деятельность	Групповая работа
Проблемно-ценностное общение	Соревнования

### Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3
3	Стартовый разгон, бег по прямой, финишная прямая	4
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	6
5	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	6
6	Метание малого мяча	6
7	Длительный бег в равномерном темпе	6
8	Определение и оценка уровня подготовленности обучающихся	2

#### 6 класс

№	Тема	Количество часов
	<b>Спринтерский бег</b>	<b>3</b>
1	История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр.	1
2	Техника выполнения высокого старта, обучение	1
3	Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».	1
	<b>Равномерный бег.</b>	<b>4</b>
4	Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	1
5	Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени.	1
6, 7	Подвижные игры.	2
	<b>Бег для общей выносливости.</b>	<b>7</b>
8,9	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр.	2
10, 11	Техника выполнения низкого старта, обучение	2
12-14	Бег по дистанции (30-40м). Подвижные игры.	3
	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча.</b>	<b>5</b>
15, 16	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину	2
17-19	Прыжки в длину. Метания м/мяча с места, с шага, с 3х шагов. Подвижные игры.	3
	<b>Медленный бег</b>	<b>6</b>
20	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ	1
21, 22	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ	2

23-25	Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метания м/мяча на дальность. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	3
	<b>Бег для общей выносливости.</b>	<b>5</b>
26, 27	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры	2
28-30	Синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	3
	<b>Прыжок в высоту.</b>	<b>5</b>
31, 32	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2
33, 35	Разминочный бег. ОРУ у гимнастической стенки. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега. Подвижные игры.	3

#### 7 класс

№	Тема	Количество часов
	<b>Спринтерский бег</b>	<b>2</b>
1	История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр.	1
2	Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».	1
	<b>Равномерный бег.</b>	<b>3</b>
3	Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	1
4	Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени.	1
5	Подвижные игры.	1
	<b>Бег для общей выносливости.</b>	<b>4</b>
6	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр.	1
7	Техника выполнения низкого старта, обучение	1
8,9	Бег по дистанции (30-40м). Подвижные игры.	2
	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча.</b>	<b>5</b>
10, 11	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину	2
12-14	Прыжки в длину. Метания м/мяча с места, с шага, с 3х шагов. Подвижные игры.	3
	<b>Медленный бег</b>	<b>6</b>
15	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ	1
16, 17	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ	2
18-20	Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метания м/мяча на дальность. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	3

	<b>Бег для общей выносливости.</b>	<b>5</b>
<b>21, 22</b>	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры	<b>2</b>
<b>23- 25</b>	Синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>3</b>
	<b>Прыжок в высоту.</b>	<b>4</b>
<b>26, 27</b>	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<b>2</b>
<b>28, 29</b>	Разминочный бег. ОРУ у гимнастической стенки. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега. Подвижные игры.	<b>2</b>
	<b>Гимнастические упражнения с элементами акробатики.</b>	<b>6</b>
<b>30</b>	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<b>1</b>
<b>31, 32</b>	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры	<b>2</b>
<b>33- 35</b>	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины подвижные игры.	<b>3</b>

#### 8 класс

№	Тема	Количество часов
	<b>Спринтерский бег</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр.	<b>1</b>
<b>2</b>	Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».	<b>1</b>
	<b>Равномерный бег.</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	<b>1</b>
<b>4</b>	Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5x50м с учетом времени.	<b>1</b>
<b>5</b>	Подвижные игры.	<b>1</b>
	<b>Бег для общей выносливости.</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр.	<b>1</b>
<b>7</b>	Техника выполнения низкого старта, обучение	<b>1</b>
<b>8,9</b>	Бег по дистанции (30-40м). Подвижные игры.	<b>2</b>

	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча.</b>	<b>5</b>
<b>10, 11</b>	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину	<b>2</b>
<b>12-14</b>	Прыжки в длину. Метания м/мяча с места, с шага, с 3х шагов. Подвижные игры.	<b>3</b>
	<b>Медленный бег</b>	<b>6</b>
<b>15</b>	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ	<b>1</b>
<b>16, 17</b>	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ	<b>2</b>
<b>18-20</b>	Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метания м/мяча на дальность. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	<b>3</b>
	<b>Бег для общей выносливости.</b>	<b>5</b>
<b>21, 22</b>	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры	<b>2</b>
<b>23-25</b>	Синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>3</b>
	<b>Прыжок в высоту.</b>	<b>4</b>
<b>26, 27</b>	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<b>2</b>
<b>28, 29</b>	Разминочный бег. ОРУ у гимнастической стенки. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега. Подвижные игры.	<b>2</b>
	<b>Гимнастические упражнения с элементами акробатики.</b>	<b>6</b>
<b>30</b>	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<b>1</b>
<b>31, 32</b>	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры	<b>2</b>
<b>33-35</b>	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины подвижные игры.	<b>3</b>

#### 9 класс

№	Тема	Количество часов
	<b>Спринтерский бег</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр.	<b>1</b>
<b>2</b>	Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».	<b>1</b>
	<b>Равномерный бег.</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	<b>1</b>



4	Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени.	1
5	Подвижные игры.	1
	<b>Бег для общей выносливости.</b>	<b>4</b>
6	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр.	1
7	Техника выполнения низкого старта, обучение	1
8,9	Бег по дистанции (30-40м). Подвижные игры.	2
	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча.</b>	<b>5</b>
10, 11	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину	2
12- 14	Прыжки в длину. Метания м/мяча с места, с шага, с 3х шагов. Подвижные игры.	3
	<b>Медленный бег</b>	<b>6</b>
15	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ	1
16, 17	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ	2
18- 20	Медленный бег. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метания м/мяча на дальность. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	3
	<b>Бег для общей выносливости.</b>	<b>5</b>
21, 22	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры	2
23- 25	Синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	3
	<b>Прыжок в высоту.</b>	<b>4</b>
26, 27	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2
28, 29	Разминочный бег. ОРУ у гимнастической стенки. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега. Подвижные игры.	2
	<b>Гимнастические упражнения с элементами акробатики.</b>	<b>5</b>
30	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
31, 32	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры	2
33- 34	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины подвижные игры.	2