


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №3 р. п. Кузоватово  
Кузоватовского района Ульяновской области

РАСМОТРЕНО  
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Г. П. Лачкина  
«30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ №3 р. п. Кузоватово  
Е. В. Матулина  
Приказ № 174 от 01.09.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика»

для 5 класса основного общего образования

Срок реализации программы: 34 часа  
Возраст обучающихся: 11 лет

Автор-составитель:  
Борисова Т. Н., учитель физической культуры

р. п. Кузоватово 2023г

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Программа направлена на содействие расширению двигательного опыта обучающихся, сохранение и укрепление здоровья, формирование и развитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
5. Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 3 р. п. Кузоватово.

**Цель:** формирование и совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний.

### **Задачи программы:**

- создавать условия для формирования здорового образа жизни;

- мотивировать учащихся на систематические занятия легкой атлетикой;
- способствовать развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорнодвигательный аппарат.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности:**

Курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 5 класса; курс рассчитан на 34 часа в год, 1 ч в неделю, длительность занятий: 40 мин.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом «Рабочей программы воспитания МБОУ СШ №3р.п. Кузоватово».

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 своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками, следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В ходе реализации данной программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика» обучающиеся 5 класса получают:

- общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
- укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.

- получение участниками секции умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- развитие коммуникативных способностей и толерантности.

### **Личностные результаты:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;

-ценностно -смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально - личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

- в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья;

-у обучающихся формируются познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

-освоение социальных норм, правил поведения,- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности,- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям, владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью, бегу на короткие и средние дистанции, многоборью ГТО, прыжкам в длину и высоту, метанию снарядов.

**Метапредметными** является формирование следующих универсальных учебных действий:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в познавательной деятельности,

-умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками,

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность,

-знание факторов потенциально опасных для здоровья (вредные привычки) и их опасных последствий.

### **Предметные результаты:**

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой,

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из раздела легкой атлетики;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических качеств и подготовке к комплексу ГТО;

- понимание роли и значения физической культуры и сдачи нормативов ГТО, в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

- развитие и совершенствование физических качеств в подготовке к сдаче комплекса ГТО.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **I. Основы знаний.**

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила поведения на занятиях легкой атлетики. Основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.

### **II. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **1.Бег на короткие дистанции. - 10ч**

Бег на дистанции 30м ,60 м.Эстафетный бег. Беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Бег с ходу. Низкий старт. Бег с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты с бегом.

## **2.Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».-6ч**

Прыжок с места. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

## **3.Метание малого мяча-6ч**

Метание мяча с места, с одного шага. Метание с двух-трех шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами метаний.

## **4.Длительный бег -10ч**

### **III. Тестирование физической подготовленности учащихся. - 2ч**

Выполнение контрольных упражнений и трестов.

Бег 30м. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3X 10. Наклон вперед из положения сидя на полу, прыжки через скакалку, поднятие туловища .

### **Тематическое планирование 5класс**

<b>№п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронно-образовательные ресурсы</b>
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>10</b>	
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Стартовый разгон и бег по дистанции.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Стартовый разгон и бег по дистанции.	1	
4	Высокий старт. Бег 30м.Тестирование физической подготовленности.	1	
5	Бег 30м, 60м с максимальной скоростью. Тестирование физической подготовленности	1	

6	Высокий старт и стартовый разгон.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Низкий старт.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Эстафетный бег. Передача и прием эстафетной палочки.	1	
9	Эстафетный бег.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Подвижные игры с элементами бега	1	
	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	<b>6</b>	
11	Прыжок с места. Многоскоки.	1	
12	Прыжок с места. Многоскоки.	1	
13	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега и в высоту способом «перешагивания»	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега и в высоту способом «перешагивания»	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16.	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>6</b>	
17	Метание мяча с места, с одного шага.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Метание мяча с места, с одного шага.	1	
19	Метание в горизонтальную цель.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Метание в вертикальную цель.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Метание на заданное расстояние.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Метание на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами метаний.	1	
	<b>Длительный бег в равномерном темпе</b>	<b>10</b>	
23	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Бег по пересеченной местности.	1	

	Подтягивание на перекладине		
25	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
27	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
29	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
30	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
32	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
33-34	Выполнение контрольных упражнений тестов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
<b>Итого</b>			<b>34</b>

#### **УМК курса внеурочной деятельности:**

1. Физическая культура. 5 класс: учебник / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2023.

2. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2022.

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2019г.

3. 3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая

3. Физическая культура: подвижные игры: 5–8 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016.

Электронные ресурсы:

1. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

2. [podvizhnye\\_igry-uchebnoe\\_posobie.pdf \(do.am\)](http://podvizhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf)

3. [Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика \(ucoz.net\)](http://ucoz.net)