

Приложение № 28

Утверждена в составе ООП  
ООО Приказ МБОУ  
«Петровская ООШ» От  
29.08.2022 г. № 29

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
Основное общее образование  
5-8 классы**

# РАЗДЕЛ 1

## 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 личностного 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.

## РАЗДЕЛ 2

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### **Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные цели и задачи курса. Организация занятий.

#### **Тема 2. История развития легкой атлетики в России (3 ч.)**

Выступление российских легкоатлетов на международных соревнованиях и Олимпийских играх. Базовые понятия видов легкой атлетики.

#### **Тема 3. Выполнение входных нормативов (2 часа)**

Бег 30м, 60м. Прыжки в высоту, в длину. Метание мяча. Барьерный бег. Бег на выносливость.

#### **Тема 4. ОФП в легкой атлетике (22 часа)**

Общефизическая подготовка в легкой атлетике. Развитие физических качеств.

#### **Тема 5. СФП в легкой атлетике (5 часов)**

Специальная физическая подготовка. Использование средств подготовки в легкой атлетике (бег, прыжки, метание)

#### **Тема 6. СБУ в легкой атлетике (5 часов)**

Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Техника видов легкой атлетики.

#### **Тема 7. Техника бега на короткие дистанции (13 часов)**

Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

#### **Тема 8. Техника бега на средние дистанции (5 часов)**

Техника бега на средние дистанции (высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

#### **Тема 9. Техника барьерного бега (4 часа)**

Техника барьерного бега (старт, разгон, бег между барьерами, преодоление барьера).

#### **Тема 10. Техника метания мяча (3 часов)**

Техника метания мяча (отведение руки, положение натянутого лука, бросок).

#### **Тема 11. Техника эстафетного бега (3 часов)**

Техника эстафетного бега (передачи эстафетной палочки снизу, сверху)

#### **Тема 12. Выполнение контрольных упражнений (2 часа)**

Бег 30м, 60м. Прыжки в высоту, в длину. Метание мяча. Барьерный бег. Бег на выносливость.

**Формы организации внеурочной деятельности:** проведение тренировок, участие в соревнованиях.

**Виды деятельности обучающихся:** игровая, соревновательная деятельность, познавательная деятельность

**РАЗДЕЛ 3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)  
5-8 (68 часов)**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>Раздел 1. Введение (1 час)</b>		
1	Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные цели и задачи курса. Организация занятий	1
<b>Раздел 2. История развития легкой атлетики в России (3)</b>		
2.1	Об истории возникновения лёгкой атлетики	1
2.2	Выступление российских легкоатлетов на международных соревнованиях и Олимпийских играх	1
2.3	Базовые понятия видов легкой атлетики	1
<b>Раздел 3. Выполнение входных нормативов (2 часа)</b>		
3.1	Бег 30м, 60м. Прыжки в длину	1
3.2	Метание мяча. Барьерный бег. Бег на выносливость *Всероссийская акция «Вместе, всей семьей!»	1
<b>Раздел 4. ОФП в легкой атлетике (22 часа)</b>		
4.1	Общездоровья подготовка в легкой атлетике. Развитие физических качеств	1
4.2	Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1
4.3	Силовые упражнения. Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа.	1
4.4	Дыхательная гимнастика	1
4.5	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
4.6	Подвижные игры	1
4.7	Подвижные игры. Прыжки в длину	1
4.8	Эстафеты беговые. Прыжки через скакалку	1
4.9	Повороты и прыжки в беге по свистку	1
4.10	Прыжки на скакалке на двух ногах на месте	1
4.11	Прыжковые упражнения. Выпады	1
4.12	Прыжковые упражнения. Приседания	1
4.13	«Веселые старты» с элементами прыжков, бегом	1
4.14	Эстафеты с мячами. О.Ф.П	1
4.15	Прыжки через скакалку	1
4.16	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде	1

4.17	ОРУ. Ходьба и бег в течение 1-2 мин. Подвижная игра <i>*День Добровольца (волонтера) в России</i>	1
4.18	Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «Салки»	1
4.19	Упражнения на гибкость. Отжимания	1
4.20	Игры: «Волк во рву», «Коршун»	1
4.21	Физические упражнения для развития координации и точности движений	1
4.22	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища	1
<b><i>Раздел 5. СФП в легкой атлетике (5 часов)</i></b>		
5.1	Совершенствование техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	1
5.2	Техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук	1
5.3	Упражнения координационная лестница	1
5.4	Эстафета с мячами. Прыжки через скакалку	1
5.5	Подвижная игра. Прыжки в высоту	1
<b><i>Раздел 6. СБУ в легкой атлетике (5 часов)</i></b>		
6.1	Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Техника видов легкой атлетики	1
6.2	Эстафета по кругу. О.Ф.П	1
6.3	Упражнения с барьерами. Игра	1
6.4	Упражнения с барьерами. Подвижная игра	1
6.5	Подвижная игра. СБУ	1
<b><i>Раздел 7. Техника бега на короткие дистанции (13 часов)</i></b>		
7.1	Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).	1
7.2	Низкий старт, стартовый разбег	1
7.3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м	1
7.4	Совершенствование техники бега на дистанции 30м. Подвижная игра	1
7.5	Бег с низкого старта. Выполнение стартовых команд	1
7.6	Бег 200м. Бег 60м. Игра. Отжимание	1
7.7	Приём контрольных нормативов 30 м	1
7.8	ОРУ. Челночный бег 3*10 м	1

7.9	Равномерный бег. Бег 60 м	1
7.10	Пионербол. Старты по 20-30м. Прыжки в длину (отталкивание). Прыжки через скакалку	1
7.11	Подвижная игра. Старты по 40 м	1
7.12	Бег 200 м. Бег 60 м. Игра. Отжимание	1
7.13	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием	1
<b>Раздел 8. Техника бега на средние дистанции (5 часов)</b>		
8.1	Техника бега на средние дистанции (высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)	1
8.2	Высокий старт. Бег в равномерном темпе 6 мин. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	1
8.3	Ходьба и бег в течение 10-12 мин. Подвижная игра	1
8.4	Бег 1000 м	1
8.5	Пионербол. Эстафета. Прыжки на месте	1
<b>Раздел 9. Техника барьерного бега (4 часа)</b>		
9.1	Техника барьерного бега. Разминка. Упражнения с барьерами	1
9.2	Разминка. Старты по 40 м. О Ф.П.	1
9.3	Совершенствование техники барьерного бега.	1
9.4	Упражнения с барьерами. Игра	1
<b>Раздел 10. Техника метания мяча (3 часа)</b>		
10.1	Техника метания мяча в цель.	1
10.2	Метание в цель с 3 и 5 м.	1
10.3	Техника метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность * <i>День Победы</i>	1
<b>Раздел 11. Техника эстафетного бега (3 часа)</b>		
11.1	Техника эстафетного бега.	1
11.2	Передачи эстафетной палочки снизу, сверху * <i>Международный День семьи</i>	1
11.3	ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1
<b>Раздел 12. Выполнение контрольных упражнений (2 часа)</b>		
12.1	Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину.	1
12.2	Метание мяча. Барьерный бег. Бег на выносливость.	1
<b>ВСЕГО за учебный год:</b>		<b>68</b>

\* Реализация Календарного плана воспитательной работы МБОУ «Петровская ООШ» на уровне основного общего образования (Рабочая программа воспитания)

