

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Забайкальского края  
Управление образования и молодежной политики администрации муниципального  
района «Могойтуйский район»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Могойтуйская  
средняя общеобразовательная школа №1 имени В.Р.Гласко»

РАССМОТРЕНО  
Кафедра эстетического цикла  
и спорта  
\_\_\_\_\_ Базарова Ц. Б.  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
Протокол №1  
От 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Димчикова Л. Д.  
Приказ № 174 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2711226)

**«Легкая атлетика» на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Степанов Дашинима Викторович,  
учитель физической культуры

пгт. Могойтуй 2023

## **Пояснительная записка**

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Легкая атлетика – привлекательный вид спорта для детей.

### **Цели и задачи курса внеурочной деятельности**

**Целью** курса «Легкая атлетика» является повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий легкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

#### **Задачи:**

- Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- Развитие двигательных способностей;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей направленностью;
- Воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики;
- Популяризация легкой атлетики в общеобразовательных

организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики.

### **Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана**

Рабочая программа «Легкая атлетика» представляет собой дополнительный к основному учебному направлению курса для углубленного практического изучения в рамках школьной внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 5 классов.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Содержание курса внеурочной деятельности:**

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в РФ. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Основные техники и приемы бега, прыжков, метания. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена спортсмена и закаливание. Физическая подготовка, подготовка к соревновательной деятельности. Спортивные соревнования, формы их проведения и правила.

*Физическая подготовка*

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты и подвижные игры.

*Техническая подготовка:*

Отдельные элементы техники бега, прыжков и метаний. Бег свободный по прямой и с поворотом, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание, техника высокого старта,

финиширование, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи и приема эстафетной палочки, техника бега на средние и длинные дистанции, различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки с места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда, исходное положение для метания.

#### *Личностная подготовка:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение правильно оценивать свои силы и текущее состояние организма как в тренировочный, так и в соревновательный периоды;
- навыки самостоятельной тренировки и командной деятельности;
- индивидуально-самостоятельная подготовка к контрольным испытаниям и соревнованиям.

#### **Планируемые результаты освоения курса:**

##### **Метапредметные результаты:**

- уметь осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в тренировочной и учебной деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

##### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня,

выполнять утреннюю зарядку;

— умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

— технически правильно выполнять двигательные действия из данного вида спорта, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности;

— умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

— ведение спортивного образа (стиля) жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

### **Личностные результаты:**

— дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

— умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

— самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

— правильно оценивать свои возможности в соревновательный период;

— умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **знать:**

– историю возникновения и развития легкой атлетики;

– легкая атлетика на Олимпийских играх и ее виды.

– значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

– прикладное значение легкоатлетических упражнений;

– правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой;

– названия разучиваемых легкоатлетических упражнений и технику их выполнения;

– типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки;
- выполнять подачу стартового сигнала (рукой, флажком, свистком и пр.);
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**демонстрировать:**

- бег на короткие и средние дистанции;
- технику высокого и низкого старта;
- передачу эстафетной палочки;

## Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|--|------------------|---|
| 1.    | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой<br>Теоретические знания.<br>Изучение правил поведения на соревнованиях.          | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 2.    | Техника бега на короткие дистанции.<br>Специальная разминка.<br>Координация движения рук и ног.<br>Бег по прямой, бег по повороту. | 5                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 3.    | Высокий старт. Стартовый разгон.<br>Скоростно-силовые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.   | 5                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 4.    | Бег с ускорением.<br>Бег по сигналу и без.<br>Передача эстафетной палочки.<br>Специально-беговые упражнения.                       | 5                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 5.    | Чередование ходьбы и бега.<br>Комплексы упражнений ОФП.  | 5                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 6.    | Низкий старт.<br>Установление стартовых колодок. Стартовый разгон.<br>Разучивание стартовых команд.                                | 6                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 7.    | Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Кроссовая подготовка.  | 6                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| Всего |  | 34               |   |

## Поурочное планирование

| № п/п | Тема  | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|---|--------------|---|
| 1.    | Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике<br>Подвижная игра.  | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 2.    | Обучение мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике<br>Подвижная игра. | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 3.  | Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 4.  | Изучение техники бега. Изучение движений ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Подвижная игра.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 5.  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 6.  | Изучение техники бега на короткие дистанции. ОФП. Эстафеты   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 7.  | Техника бега по прямой. ОРУ. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 8.  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 9.  | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 10. | Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений. Подвижная игра.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 11. | Совершенствование техники высокого старта. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 12. | Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 13. | Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 14. | Старты из различных положений. Изменение движения по сигналу. Выполнение стартовых команд повторные старты без сигнала и по сигналу. Подвижная игра. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |



|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 15. | Развитие силовых качеств. Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Подвижная игра.                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 16. | Изучение техники стартового разгона. Стартовые шаги. Техника выполнения. Переход от стартового разгона к бегу по дистанции. Подвижная игра. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 17. | Бег по дистанции. Техника бега по повороту. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 18. | Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра.                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 19. | Обучение технике движения рук в беге. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 20. | Работа рук на стартовом разгоне. Координация работы рук и ног. Бег в наклоне 4-6 метров. Подвижная игра.                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 21. | Старты с колодок. Бег 30,60 м.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 22. | Чередование бега и шага. Бег из разных положений по сигналу. ОРУ.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 23. | Совершенствование техники элементов бега на короткие дистанции. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
|     | Финиширование, основные виды. Совершенствование в технике бега. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 24. | Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 25. | ОРУ. Контроль бег 60 м. Подвижные игры. Подвижная игра.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 26. | Упражнения на развитие и укрепления голеностопа. Подвижная игра.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |

|              |   |             |   |
|--------------|---|-------------|---|
| 27.          | Чередование бега и шага. Бег по повороту. Низкий старт на повороте. Подвижная игра.           | 1           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 28.          | Совершенствование техники стартового разгона. Челночный бег 3 * 10м. Эстафеты. Подвижная игра | 1           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 29.          | Бег 200,300 метров с ускорением на финишной прямой. Подвижная игра                            | 1           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 30.          | Специально-беговые упражнения. Повторный бег 2*150 м. Подвижная игра                          | 1           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 31.          | Бег «под гору», «на гору»<br>Подвижная игра   | 1           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 32.          | Развитие скоростной выносливости бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м. Подвижная игра       | 1           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 33.          | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту, длину, с места. Подвижная игра             | 1           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| 34.          | Методы и способы организации самостоятельной тренировки. Подвижная игра                       | 1           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a><br><a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a> |
| <b>Всего</b> |   | <b>34 ч</b> |   |

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

Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 63 с.

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.

Введение в легкую атлетику: методическое пособие // Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. - 42 с.