

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16»  
г. НОВОЧЕБОКСАРСК ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
учителей гуманитарного  
цикла

\_\_\_\_\_  
Абрамова Е.С.  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_  
Лысикова З.М.  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_  
Пайков И.А.  
Приказ №94 от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ №16»  
Мочалова М.Н.

**г. Новочебоксарск 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 во внеурочной деятельности в структуре учебного плана**

Рабочая программа «Легкая атлетика» представляет собой дополнительный к основному учебному направлению курс 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.

### **Результаты освоения курса:**

#### **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 вовремя 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;

#### **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.

### **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.
- **Формы деятельности:** внеурочные (спортивно-тренировочные занятия в секции), соревновательные.
- **Виды деятельности:** игровые

## Тематическое планирование

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

2.	Обучение мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a>
	По дистанции. Подвижная игра.		
17.	Бег по дистанции. Техника Бега по повороту. Подвижная игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a>
28.	Совершенствование техники Стартового разгона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Подвижная игра		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a>
31.	Бег «подгору», «нагору» Подвижная игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a> <a href="https://fk12.ru/legkaya-atletika">https://fk12.ru/legkaya-atletika</a>
<b>Всего</b>		<b>34 ч</b>	

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

1. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 63 с.
2. 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.
3. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
4. Введение в легкую атлетику: методическое пособие // Урал. Гос. Пед. ун-т. — Екатеринбург, 2016. - 42 с.

