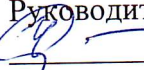
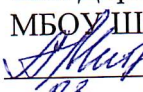


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №73» городского округа Самара  
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

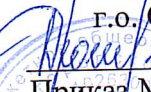
«РАССМОТРЕНО»

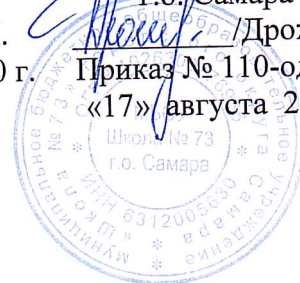
На заседании МО  
Руководитель МО  
 /Чижова И.Ю.  
Протокол № 4  
«12 августа 2020 г.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. Директора по УВР  
МБОУ Школы №73  
 /Митина А.П.  
« 23 » 29 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школы №73  
г.о. Самара  
 /Дрожджа Н.Б.  
Приказ № 110-од  
«17» августа 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»

(Программа разработана на основе авторской программы Г.А.Колодницкого,  
В.С.Кузнецова, М.В.Маслова «Легкая атлетика», М.: Просвещение, 2017г.)

Направление: спортивно – оздоровительное

Форма организации: секция.

Класс: 5-9

Срок реализации: 5 лет, (170 часов, 1 час в неделю)

Составитель: Щербинина С.В

Обсуждено и принято  
на педагогическом совете школы  
протокол № 5  
от « 14 » августа 2020

Самара, 2020

## Результаты освоения курса.

### 5 класс

#### Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы

#### Метапредметные:

#### Регулятивные:

- 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;
- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

#### Познавательные:

- интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека;
- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Предметные результаты

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Планируемые результаты изучения курса «легкая атлетика»

*Учащийся должен научиться:*

- характеризовать значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- характеризовать прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях;
- знать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- характеризовать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- классифицировать упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнает о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с представителями различных социальных субъектов за пределами школы, в открытой общественной среде.

Программа курса «Быстрее, выше, сильнее» предполагает достижение первого и второго уровня.

**6 класс:**

### **Результаты освоения курса**

**Личностные:**

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике;
- сдавать нормы ГТО;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные:**

**Регулятивные:**

- 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;
- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Коммуникативные:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### Познавательные:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать правила соревнований и осуществлять судейство.

#### Предметные результаты

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;



- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Планируемые результаты изучения курса «легкая атлетика»

*Учащийся должен научиться:*

- характеризовать значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- характеризовать прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях;
- знать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- характеризовать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- классифицировать упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнает о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с представителями различных социальных субъектов за пределами школы, в открытой общественной среде.

Программа курса «Быстрее, выше, сильнее» предполагает достижение первого и второго уровня.

### **7 класс:**

#### **Результаты освоения курса**

Личностные:-

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике;
- сдавать нормы ГТО;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные:

Регулятивные:

- 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;

- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Познавательные:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать правила соревнований и осуществлять судейство.

#### Предметные результаты

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  - овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Планируемые результаты изучения курса «легкая атлетика»

*Учащийся должен научиться:*

- характеризовать значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- характеризовать прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях;
- знать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- характеризовать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

- классифицировать упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни. Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.



Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнает о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с представителями различных социальных субъектов за пределами школы, в открытой общественной среде.

Программа курса «Быстрее, выше, сильнее» предполагает достижение первого и второго уровня.

## **8 класс**

### **Результаты освоения курса**

Личностные:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике;
- сдавать нормы ГТО;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;

- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные:

Регулятивные:

- 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;
- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Познавательные:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать правила соревнований и осуществлять судейство.

#### Предметные результаты

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Планируемые результаты изучения курса «легкая атлетика»

*Учащийся должен научиться:*

- характеризовать значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- характеризовать прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях;
- знать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- характеризовать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- классифицировать упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнает о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с представителями различных социальных субъектов за пределами школы, в открытой общественной среде.

Программа курса «Быстрее, выше, сильнее» предполагает достижение первого и второго уровня.

## **9 класс**

### **Результаты освоения курса**

Личностные:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике;
- сдавать нормы ГТО;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные:

Регулятивные:

- 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;
- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### Познавательные:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать правила соревнований и осуществлять судейство.

#### Предметные результаты

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.



- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
  - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
  - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Планируемые результаты изучения курса «легкая атлетика»

*Учащийся должен научиться:*

- характеризовать значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- характеризовать прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях;
- знать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- характеризовать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- классифицировать упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнает о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с представителями различных социальных субъектов за пределами школы, в открытой общественной среде.

Программа курса «Быстрее, выше, сильнее» предполагает достижение первого и второго уровня.

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

В основе реализации программы лежит спортивно-оздоровительная работа с учащимися, проявляющими интерес к легкой атлетике в 5-9 классах. Предметом обучения является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ, практические занятия.

Вид деятельности: познавательная, тренировочные занятия.

В течение года принимают участие в соревнованиях: школьных, районных, городских, областных. Выполняют нормы ГТО.

### **5 класс**

Раздел 1. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Нормы ГТО.

Раздел 2. Техника бега на короткие дистанции (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат).

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с

ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Эстафетный бег. Техника выполнения. (передача эстафетной палочки). В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Спринтерский бег. Правила соревнований.

Раздел 3. Техника выполнения метания мяча (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность. Техника выполнения мяча на дальность, в цель.

Раздел 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в длину с места; разбега. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Раздел 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.

Раздел 6. Тестирование физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность, в цель. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Раздел 7. Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» 5 класс.**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) -3 ч				
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч				
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	1	
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1
4	Специально-беговые упражнения.	1		1
5	Высокий старт и стартовый разгон.	1		1
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1
7	Эстафетный бег. Техника выполнения.	1	1	
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1	
9	Имена выдающихся отечественных спортсменов	1	1	
Техника выполнения метания мяча – 3 ч				
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1
11	Техника выполнения мяча на дальность.	1	1	
12	Техника выполнения мяча на дальность, в цель.	1		1
13	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления	1	1	

	здоровья.			
Техника выполнения прыжка в длину с разбега – 3 ч				
14	Техника выполнения прыжка в длину с места; разбега.	1	1	1
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч				
17	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	1	
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1
19	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч				
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1
21	Прыжок в длину с места.	1		1
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1
23	Челночный бег 3х10 м; 10х10 м.	1		1
24	Метание мяча на дальность, в цель.	1		1
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1
26	Шестиминутный бег.	1		1
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч				
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1

29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1
30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1
31	Полоса препятствий.	1		1
32	Старты из различных положений.	1		1
33	Круговая тренировка.	1		1
34	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
		Итого: 34 ч	9 ч 26%	25 ч 74 %

### 6 класс

Раздел 1. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Олимпийские игры и их значение. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Раздел 2. Техника бега на короткие дистанции (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат).

Спринтерский бег. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.



Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами.

Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки). В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Эстафетный бег.

Раздел 3. Техника выполнения метания мяча (описание техники выполнения метания мяча). Техника метания мяча с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры с элементами метаний. Броски набивного мяча из различных положений.

Раздел 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Раздел 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Раздел 6. Тестирование физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность, в цель. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Раздел 7. Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Круговая тренировка.

**Тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» 6 класс.**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) – 2 ч				
1	История развития легкой атлетики. Олимпийские игры и их значение. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч				
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений.	1	1	
3	Спринтерский бег. Общеразвивающие упражнения.	1		1
4	Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения.	1		1
5	Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.	1		1
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1
7	Техника эстафетного бега.	1	1	
8	Эстафетный бег.	1		1
9	Основные правила соревнований.	1	1	
Техника выполнения метания малого мяча – 4 ч				
10	Техника метания мяча с места, с разбега.	1	1	
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1
12	Подвижные игры с элементами метаний.	1		1
13	Броски набивного мяча из различных положений.	1		1
Техника выполнения прыжка в длину с разбега – 3 ч				
14	Техника выполнения прыжка в длину.	1	1	
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Техника выполнения прыжка в высоту - 3 ч				
17	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	1	

18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1		1
19	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч				
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1
21	Прыжок в длину с места.	1		1
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1
23	Челночный бег 3х10 м; 10х10 м.	1		1
24	Метание мяча на дальность, в цель.	1		1
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1
26	Шестиминутный бег.	1		1
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч				
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1
30	Темповый бег.	1		1
31	Полоса препятствий.	1		1
32	Старты из различных положений.	1		1
33	Беговые упражнения по сигналу.	1		1
34	Круговая тренировка.	1		1
		Итого:34 ч	7 ч 21 %	27 ч 79 %

### 7 класс

Раздел 1. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Возрождение олимпийских игр и олимпийского

движения. Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Раздел 2. Техника бега на короткие дистанции (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника спринтерского бега.

Спринтерский бег. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами.

Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Спринтерский бег. Эстафетный бег.

Передача эстафетной палочки. В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Эстафетный бег.

Раздел 3. Техника выполнения метания мяча (описание техники выполнения метания мяча). Метание мяча с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча. Броски набивного мяча из различных положений.

Раздел 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки в длину с места, разбега. Игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Раздел 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту.

Раздел 6. Тестирование физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный

бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Раздел 7. Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Круговая тренировка.

**Тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» 7 класс.**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) – 1 ч				
1	История развития легкой атлетики. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
Техника бега на короткие дистанции – 8 ч				
2	Техника спринтерского бега.	1	1	
3	Спринтерский бег. Общеразвивающие упражнения.	1		1
4	Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения.	1		1
5	Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.	1		1
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		1
8	Передача эстафетной палочки.	1	1	
9	Эстафетный бег.	1		1
Техника выполнения метания малого мяча- 4 ч				
10	Метание мяча с места, с разбега.	1		1
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1

12	Метание мяча.	1		1
13	Броски набивного мяча из различных положений.	1		1
Техника выполнения прыжка в длину с разбега -3 ч				
14	Техника выполнения прыжка в длину.	1	1	
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1
16	Игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч				
17	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	1	
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1		1
19	Прыжки в высоту.	1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч				
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1
21	Прыжок в длину с места.	1		1
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.	1		1
24	Метание мяча на дальность.	1		1
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1
26	Шестиминутный бег.	1		1
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч				
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1
30	Темповый бег.	1		1
31	Полоса препятствий.	1		1
32	Старты из различных положений.	1		1
33	Беговые упражнения по сигналу.	1		1
34	Круговая тренировка.	1		1

		Итого:34 ч	5 ч 15 %	29 ч 85 %
--	--	------------	----------	-----------

## 8 класс

Раздел 1. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Олимпийские чемпионы. Правила техники безопасности на занятиях. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Раздел 2. Техника бега на короткие дистанции (описание техники выполнения беговых упражнений)

Высокий старт и стартовый разгон. Эстафеты.

Низкий старт и стартовый разгон. Эстафеты.

Спринтерский бег (4 часа)

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Раздел 3. Техника выполнения метания мяча (описание техники выполнения метания мяча) Техника метания мяча с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метания мяча с места, с разбега. Броски набивного мяча из различных положений.

Раздел 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места, разбега.

Раздел 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».

Раздел 6. Тестирование физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание. Отжимание. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Раздел 7. Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Упражнения на пресс. Круговая тренировка.

**Тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» 8 класс.**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) – 2 ч				
1	История развития легкой атлетики. Олимпийские чемпионы. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
Техника бега на короткие дистанции -7 ч				
2	Высокий старт и стартовый разгон. Эстафеты.	1		1
3	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафеты.	1		1
4	Спринтерский бег.	1		1
5	Спринтерский бег.	1		1
6	Спринтерский бег.	1		1
7	Спринтерский бег.	1		1
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		1
9	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	1	1	



Техника выполнения метания малого мяча – 4 ч				
10	Техника метания мяча с места, с разбега.	1	1	
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1
12	Метание мяча с места, с разбега.	1		1
13	Броски набивного мяча из различных положений.	1		1
Техника выполнения прыжка в длину с разбега -3 ч				
14	Прыжковые упражнения.	1		1
15	Техника прыжка в длину.	1	1	
16	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч				
17	Прыжковые упражнения.	1		1
18	Техника прыжка в высоту.	1	1	
19	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч				
20	Подтягивание. Отжимание.	1		1
21	Прыжок в длину с места.	1		1
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.	1		1
24	Метание мяча на дальность.	1		1
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1
26	Шестиминутный бег.	1		1
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч				
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1
30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1
31	Полоса препятствий.	1		1
32	Старты из различных положений.	1		1

33	Упражнения на пресс.	1		1
34	Круговая тренировка.	1		1
		Итого:34 ч	5 ч 15 %	29 ч 85 %

## 9 класс

Раздел 1. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Раздел 2. Техника бега на короткие дистанции (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат). Высокий и низкий старт.

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.

Специально-беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами.

Стартовый разгон. Бег по сигналу. Эстафеты.

Спринтерский бег.

Эстафетный бег (2 часа). В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то

команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Раздел 3. Техника выполнения метания мяча (описание техники выполнения метания мяча). Метание мяча с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча с места, с разбега. Броски набивного мяча из различных положений.

Раздел 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Прыжки в длину с разбега.

Раздел 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту.

Раздел 6. Тестирование физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание. Отжимание. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Раздел 7. Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на пресс. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Бег 100 м. Круговая тренировка.

**Тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» 9 класс.**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) – 2 ч				
1	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч				
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений. Высокий и низкий старт.	1	1	

3	Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1		1
4	Специально-беговые упражнения. Спринтерский бег.	1		1
5	Стартовый разгон. Бег по сигналу. Эстафеты.	1		1
6	Спринтерский бег.	1		1
7	Эстафетный бег.	1		1
8	Эстафетный бег.	1		1
9	Правила соревнований.	1	1	
Техника выполнения метания малого мяча – 4 ч				
10	Метание мяча с места, с разбега.	1		1
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1
12	Метание мяча с места, с разбега.	1		1
13	Броски набивного мяча из различных положений.	1		1
Техника выполнения прыжка в длину с разбега - 3 ч				
14	Прыжковые упражнения.	1		1
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1
16	Прыжки в длину с разбега.	1		1
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч				
17	Прыжковые упражнения.	1		1
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1
19	Прыжки в высоту.	1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч				
20	Подтягивание. Отжимание.	1		1
21	Прыжок в длину с места.	1		1
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.	1		1

24	Метание мяча на дальность.	1		1
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1
26	Шестиминутный бег.	1		1
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч				
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1
29	Упражнения на пресс.	1		1
30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1
31	Полоса препятствий.	1		1
32	Старты из различных положений.	1		1
33	Бег 100 м.	1		1
34	Круговая тренировка.	1		1
		Итого:34 ч	3 ч 9 %	31 ч 91 %