

**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  
\_\_\_\_\_/Лобода Е.Н.  
Протокол №  
«    » августа 2022 г.

**«ПРОВЕРЕНО»**

Зам. Директора по УВР  
МБОУ Школы №73  
\_\_\_\_\_/Митина А.П.  
«    » августа 2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Школы №73  
г.о. Самара  
\_\_\_\_\_/Дрожджа Н.Б.  
Приказ № \_\_\_\_\_-од  
«    » августа 2022 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, 2019г.)  
(разновозрастная группа)

Направление: спортивно – оздоровительное

Форма организации: секция.

Класс: 5-11

Срок реализации: 1 год (1 час в неделю)

Составитель: Щербинина С.В

Обсуждено  
на педагогическом совете школы  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « 29 » августа 2022г

## 1. Результаты освоения курса.

5-11 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между видами спорта;
- работа с разными источниками информации;
- участвовать в спортивной жизни класса, школы, города и др.

### Регулятивные УУД

- 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 УУД

- 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 УУД

- 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

- 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.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

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

5-11 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 2 часа (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.

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

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (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.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча – 4 часа (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.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (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.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (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.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности – 7 часов. 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.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств – 8 часов (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. Сдача норм ГТО. Тестирование.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

- приобретение социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, викторина, соревнования, олимпиада.

Форма промежуточной аттестации: Представление творческого номера.

### 3. Тематическое планирование

5-11 класс.

№ занятия	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 3x10 м; 10x10 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	Турнир	1		1

		Итого:34 ч	7 ч 21 %	27 ч 79 %
--	--	------------	----------	-----------