

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования,
утверждённой
приказом от 23.05.2025 № 75/6

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Быстрее! Выше! Сильнее!»

Уровень основного общего образования: (5-9 класс)

Срок реализации: 1 год

Направление: внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей,
удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации учащихся

Составитель:
Куш В.В.,
учитель физической культуры

Рабочая программа по внеурочной деятельности по лёгкой атлетике «Быстрее! Выше! Сильнее!» состоит из следующих разделов:

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание освоения курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению по лёгкой атлетике «Быстрее !Выше! Сильнее!» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению по лёгкой атлетике «Быстрее !Выше! Сильнее!» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Оценка результативности освоения материала курса

№	Результат	Инструмент	Критерий
1	Улучшение показателей контрольно-двигательной подготовки;	Нормативные тесты, ГТО	Определение уровня физической подготовки согласно возрастным требованиям (средний, высокий, низкий)
2	Улучшение теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;	Решение тестовых заданий	Низкий уровень- менее 50% верных ответов Средний уровень 50-70% Высокий уровень- 80-100%
3	Достижения в спортивных соревнованиях школьного, районного, республиканского значения.	Участие в соревнованиях	Количество призёров и победителей.

Содержание программы

Форма организации и виды деятельности: секция, спортивно-оздоровительная деятельность, познавательная деятельность, сдача нормативов ГТО, соревнования. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведении 1 раза в неделю по 2 часа:66 часов в год. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Совершенствование техники бега	10	1	9
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	12	1	11

	способом «согнув ноги»			
3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	10	1	9
4	Совершенствование техники метания малого мяча	14	1	13
5	Подвижные игры и эстафеты	20	1	19
	итого	66	5	61

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.. Правила поведения и ТБ . Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха..Основы организации и проведения занятий	2	06.09	
2.	История развития легкоатлетических видов спорта.. История развития легкой атлетики в мире и в России. Легкоатлетические дисциплины	2	13.09	
3.	Спортивная ходьба ТБ. Изучение техники спортивной ходьбы	2	20.09	
4.	Изучение техники бега ТБ. Низкий старт, стартовый разбег.	2	27.09	
5.	Изучение техники бега Совершенствование техники бега.	2	04.10	
6.	Бег на короткие дистанции ТБ. Изучение техники бега на короткие дистанции	2	11.10	
7.	Бег на короткие дистанции Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2	18.10	
8.	Бег на короткие дистанции Обучение технике спринтерского бега: техника высокого старта, выполнение стартовых положений .	2	08.11	
9.	Бег на короткие дистанции Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта, выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2	15.11	
10.	Бег на короткие дистанции Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 50 м.	2	22.11	
11.	Бег на короткие дистанции Контрольное занятие: бег 50 м.	2	29.11	
12.	Прыжки в длину ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	06.12	
13.	Прыжки в длину Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	13.12	
14.	Прыжки в длину Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»: полетная фаза, группировка и приземление.	2	20.12	
15.	Прыжки в длину Внутригрупповые соревнованияпо прыжкам в длину:«Новогоднее многоборье»	2	27.12	
16.	Эстафетный бег Обучение технике эстафетного бега.	2	17.01	
17.	Эстафетный бег Совершенствование техники эстафетного бега.	2	24.01	
18.	Эстафетный бег Контрольное занятие: «встречная «эстафета 10этапов по 20метров.	2	31.01	
19.	Кроссовая подготовка ТБ.Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	07.02	
20.	Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 400-500 м.	2	14.02	
21.	Эстафетный бег Внутригрупповые соревнования по эстафетному бегу :«Вперед, мальчишки!»	2	21.02	
22.	Кроссовая подготовка Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой (до 5минут)	2	28.02	
23.	Кроссовая подготовка Внутригрупповые соревнования по кроссовой подготовке: «А ну-ка, девочки!»	2	07.03	
24.	Кроссовая подготовка Составление и выполнение комплексов	2	14.03	

	упражнений общей физической подготовки.			
25.	Кроссовая подготовка Кросс в сочетании с ходьбой 1000 м.	2	21.03	
26.	Кроссовая подготовка Кросс в равномерном темпе 1500 м.	2	04.04	
27.	Кроссовая подготовка Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой 2000м	2	11.04	
28.	Метание мяча Совершенствование техники метания мяча.	2	18.04	
29.	Метание мяча Метание набивных мячей 1 кг.	2	25.04	
30.	Метание мяча. Метание мяча на дальность.	2	02.05	
31.	Метание мяча Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	09.05	
32.	Многоборье легкоатлетическое3-борью «Шиповка юных»	2	16.05	
33.	Многоборье Внутригрупповые соревнования по легкоатлетическому 4-борью «Шиповка юных»	2	23.05	
	ИТОГО:	66часов		