МКОУ Устьпогожинская СШ

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1
от «24» августа 2026 г.
Руководитель _____ / Клиева М.Я.

Согласовано
ответственная за воспитательную работу
_____ О.В. Панкова
от «__» августа 2026 г.

Утверждаю
Директор МКОУ
Устьпогожинской СШ
_____ Г.Ф. Крюкова
от «__» августа 2026 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Спортивный клуб
«Быстрее, Выше, Сильнее»

Направленность: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 5 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="Кленовая, 1", L=Усть-Погожье, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, ОГРН=1023405373881, СНИЛС=02063628618, ИНН ЮЛ=3405008860, ИНН=340501079196, E=sosh_pogozie@mail.ru, G=Галина Федоровна, SN=Крюкова, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-28 14:35:13
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Руководитель:
Искендерова Г. Г.

2026 – 2027 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности кружок «Школьный спортивный клуб» далее «ШСК» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 классов.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организмы огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Образовательная программа «ШСК» имеет спортивно - оздоровительную направленность**,** подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий физической культурой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки,

построение учебнотренировочного процесса на этапах: начальной

подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа «ШСК» разработана для успешной социализации учащихся, оказания влияния на важные стороны жизни и деятельности занимающихся.

Специфика курса «ШСК» требует особой организации внеурочной деятельности учащегося в форме деятельстного подхода.

Практическая полезность « обусловлена эффективным, всесторонним развитием личности школьника.

Программа «ШСК» даѐт возможность развить у учащихся волевую выдержку, подтянутость, выносливость, дисциплинированность, внимательность, воспитать ответственность за принятие собственных решений, чувство коллективизма.

Курс внеурочной деятельности «ШСК» предназначен для:

- формирования у учащихся основных понятий по легкой атлетике;
- выработки у них морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий, дисциплине;
- развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся.

Программа «ШСК» обладает огромным воспитательным потенциалом, позволяющем развивать физические способности учащихся и физические качества с учетом сенситивных периодов развития детей.

2. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «ШСК» предназначен для учащихся 1-9 классов, возраст учащихся – 7-15 лет, (ФГОС) из расчѐта 1 час в неделю, 34 недели (2-9 классы), 33 недели (1 класс), со сроком реализации на 1 год.
Курс внеурочной деятельности «ШСК» включѐн в план внеурочной деятельности, формируемую участниками образовательных отношений спортивной направленности.

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут
Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

3. Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности «ШСК»:

- ценность дисциплинированности – правильное планирование режима дня, своевременный приход к началу занятий по внеурочной деятельности;
- ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования;
- ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами—правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек;
- ценность взаимопонимания – бесконфликтность в общении.
- ценность культуры поведения – порядочность, ответственность.

4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
Личностные, метапредметные и предметные результаты

В результате изучения данного курса учащиеся должны добиться следующих **личностных** результатов:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своѐ время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

5. Содержание курса внеурочной деятельности

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике.

Физическая культура человека

- **в**лияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег 3х10.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть**:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину **с разбега.** Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Участие в соревнованиях.

Практическая значимость: показать уровень физической подготовки и нацеленность на результат.

4 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: **«**Футбол»**, «**Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», прыжки со скакалкой.

6. Календарно-тематическое планирование

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Бег на короткие дистанции	10
2	Тестирование и контрольные испытания	4
3	Участие в соревнованиях	2
4	Прыжки в длину с разбега	10
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	8
Итого часов:		34

Календарно- тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Техника выполнения высокого Старта	1		
2.	Техника выполнения высокого Старта	1		
3.	Техника выполнения низкого Старта	1		
4.	Техника выполнения низкого Старта	1		
5.	Бег с ускорением	1		
6.	Бег с высокого старта	1		
7.	Обучение техники бегового	1		

	Шага			
8.	Стартовый разгон и бег по Дистанции	1	-	
9.	Стартовый разгон и бег по Дистанции	1		
10.	Челночный бег 3х10	1		
11.	Тестирование и контрольные Испытания	1		
12.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми	1		
13.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1		
14.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1		
15.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1		
16	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину	1		
17.	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"-.	1		
18.	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1		
19.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1		
20.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1		
21.	Техника приземления	1		
22.	Тестирование и контрольные Испытания	1		
23.	Прыжки в длину в длину через Препятствия	1		
24.	Прыжки в длину в длину через Препятствия	1		
25.	Разбег в сочетании с Отталкиванием	1		
26.	Разбег в сочетании с Отталкиванием	1		
27.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1		
28.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1		
29.	Тестирование и контрольные Испытания	1		
30.	Участие в соревнованиях	1		
31.	Участие в соревнованиях	1		

32.	Тестирование и контрольные Испытания	1		
33.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1		
34.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1		
	Итого	34		

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В учебных группах третьего года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической Культуре	
1.4.	Учебники А.П Матвеев «Физическая культура», Москва ,Просвещение 1-9 классы	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в

		библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	**Демонстрационные учебные пособия**	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической Подготовленности	
4	**Технические средства обучения**	
4.1.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.2.	Сканер	1
4.3.	Принтер лазерный	1
4.4.	Копировальный аппарат	1
5.	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1.	Стенка гимнастическая	1
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Козел гимнастический	2
5.4.	Перекладина гимнастическая	1
5.5.	Мост гимнастический подкидной	1
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая	4
5.7.	Маты гимнастические	7
5.8.	Мяч набивной (1 кг)	1
5.9.	Мяч малый (теннисный)	3
5.10.	Скакалка гимнастическая	10
5.11.	Палка гимнастическая	7
5.12	Обруч гимнастический	10
Легкая атлетика		
5.13.	Лента финишная	1
5.14.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2
5.15.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
5.16.	Мячи для метания	3
Подвижные и спортивные игры		
5.17.	Мячи баскетбольные	6
5.18.	Мячи волейбольные	4
5.19.	Ворота для мини футбола	2
5.20.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.21.	Мяч футбольный	1
5.22.	Насос для накачивания мячей	1
Измерительные приборы		
5.23.	Секундомер	1
Средства первой помощи		

5.24	Аптечка медицинская	1
6.	**Спортивные сооружения**	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и Девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	**Пришкольная площадка**	
7.1.	Сектор для прыжков в длину	1
7.2.	Игровое поле для футбола	1
7.3.	Площадка с тренажерами для сдачи норм ГТО	1

8. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

В результате изучения курса «ШСК» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать

- значение лѐгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий физической культурой;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- названия разучиваемых упражнений;
- типичные ошибки при выполнении физических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лѐгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

9. Формы контроля и оценивания

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными формами подведения итого**в** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции,
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля**:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приѐмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лѐгкой атлетики.

5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.			Мал.	Дев.
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

7-9 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45