

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГО БОГДАНОВИЧ"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей начальных
классов



Ковалёва Е.П.
Протокол № 1
от 27 августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

председатель
педагогического совета
МАОУ СОШ № 5



Власова И.В.
Протокол № 13
от 29 августа 2024 года



УТВЕРЖДЕНО

директор
МАОУ СОШ № 5

Стебельцова Н.Н.
Приказ № 85-о
от 29 августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса «Быстрые ножки»

для обучающихся 1-4 классов

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЫСТРЫЕ НОЖКИ»

Формы организации: спортивная секция

Виды деятельности

1. Игровая.
2. Познавательная.
3. Физическое самовоспитание, саморазвитие.

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования,

совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС НОО как система **личностных, метапредметных и предметных** достижений обучающегося.

Личностные результаты:

формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально значимые качества личности; активное участие в социально значимой деятельности.

Личностные результаты освоения достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности МАОУ СОШ № 5 в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированное познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания программы начального общего образования обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

Метапредметные результаты отражают:

Овладение универсальными учебными *познавательными* действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;
согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными **коммуникативными** действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными **регулятивными** действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты по внеурочному курсу Быстрые ножки предметной области "Физическая культура" обеспечивают:

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (66 часов, 2 раза в неделю)

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. ОРУ. Игра «Кот и мыши»	1	https://resh.edu.ru
2.	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди»	1	https://resh.edu.ru
3.	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.	1	https://resh.edu.ru
4.	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	1	https://resh.edu.ru
5.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	1	https://resh.edu.ru
6.	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	1	https://resh.edu.ru
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка»	1	https://resh.edu.ru
8.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	1	https://resh.edu.ru
9.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Кросс 500 м.	1	https://resh.edu.ru
10.	Прыжковый бег. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Волк во рву».	1	https://resh.edu.ru
11.	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1	https://resh.edu.ru
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	https://resh.edu.ru
13.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.	1	https://resh.edu.ru

14.	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1	https://resh.edu.ru
15	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.	1	https://resh.edu.ru
16	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1	https://resh.edu.ru
17	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	1	https://resh.edu.ru
18	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ	1	https://resh.edu.ru
19	Бег на 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	1	https://resh.edu.ru
20	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	https://resh.edu.ru
21	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1	https://resh.edu.ru
22	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости. ОРУ	1	https://resh.edu.ru
23	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru
24	Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	1	https://resh.edu.ru
25	ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	1	https://resh.edu.ru
26	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	1	https://resh.edu.ru
27	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru
28	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru
29	ОРУ. «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	1	https://resh.edu.ru
30	ОРУ в движении. Игры: «Кот и мыши», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	1	https://resh.edu.ru

31	Подвижная игра «Круговая лапта». и и	Развитие ловкости.	1	https://resh.edu.ru
32	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».		1	https://resh.edu.ru
33	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	https://resh.edu.ru
34	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	https://resh.edu.ru
35	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		1	https://resh.edu.ru
36	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		1	https://resh.edu.ru
37	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		1	https://resh.edu.ru
38	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		1	https://resh.edu.ru
39	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		1	https://resh.edu.ru
40	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		1	https://resh.edu.ru
41	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		1	https://resh.edu.ru
42	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Эстафета. ОРУ.		1	https://resh.edu.ru
43	Высокий старт. Низкий старт. Ускорения 30-40 м. Эстафета.		1	https://resh.edu.ru
44	Бег 30м. Учет на результат. Подвижная игра «Воробьи и вороны».		1	https://resh.edu.ru
45	Бег из разных исходных положений. Бег 4 мин. Игра «День и ночь».		1	https://resh.edu.ru
46	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».		1	https://resh.edu.ru
47	Бег 6 минут. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Борьба за знамя».		1	https://resh.edu.ru
48	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»		1	https://resh.edu.ru
49	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Волк и козлята»		1	https://resh.edu.ru
50	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Космонавты»		1	https://resh.edu.ru
51	Бег по пересеченной местности 1500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»		1	https://resh.edu.ru

52	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. «Удочка»	1	https://resh.edu.ru
53	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Игра «Волк во рву».	1	https://resh.edu.ru
54	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Бег 5 минут.	1	https://resh.edu.ru
55	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра «Борьба за знамя».	1	https://resh.edu.ru
56	Прыжки в высоту с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра «Борьба за знамя».	1	https://resh.edu.ru
57	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru
58	Прыжки через вертикальные препятствия. «Пионербол», «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru
59	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru
60	Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	https://resh.edu.ru
61	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	https://resh.edu.ru
62	Бег 5 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие координации. Челночный бег 3x10 м.	1	https://resh.edu.ru
63	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скорости и быстроты.	1	https://resh.edu.ru
64	Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м на результат. Игра «Белые медведи»	1	https://resh.edu.ru
65	Низкий старт. Бег 500м. ОРУ. Игра «Борьба за знамя»	1	https://resh.edu.ru
66	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1	https://resh.edu.ru