

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.
Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора
город» по УВР

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
«ОЦ» Южный город»
поселок Придорожный
В.М.Кильдюшкин

Приказ № 252 од
от «01» сентября 2022г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка. ГТО в школу»

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Форма организации: учебный курс

Уровень, класс

НОО, 4 кл.

Количество часов по учебному плану

- в неделю-1ч.

- в год-34ч.

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город» пос. Придорожный, утвержденной приказом от 01.09.2022 году.
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основными целями изучения курса «ГТО в школу» в системе основного общего образования являются:

- овладение основными приемами техники подготовки ГТО школьниками;
- расширение диапазона физической подготовки;
- развитие патриотизма;
- ознакомление и изучение основ физической подготовки, адаптация существующих методик физической подготовки к образовательному процессу;
- овладение основными техниками и совершенствование имеющихся навыков физической подготовки;
- формирование необходимых качеств учащихся: выносливости, скорости, скоростно-силовых навыков, координации, силы, ориентации на местности, топографической памяти, меткости;
- развитие командного духа и личностный качеств учащихся.

Перечисленные цели реализуются в конкретных задачах обучения:

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;
- способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки и укреплению мышц.

2. Образовательные:

- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений;
- содействовать развитию чувства темпа в беге, музыкального слуха, умения распределять силы на разные виды дистанций и силовых выполнений нагрузки, внимания;
- содействовать формированию навыков соревновательного духа, выносливости, развивать дыхательные систему;

3. Воспитательные:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
- формирование потребности ученика самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в двигательных навыках;
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;
- воспитание уважения к педагогам, одноклассникам.

Задачи учебного курса:

- Увеличение числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовки, продолжительности жизни обучающихся;
- Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний, обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности: учебный курс предназначен для обучающихся 4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	4-й класс
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	34 часа

Формы проведения занятий учебного курса:

- ✓ Групповые учебно-тренировочные занятия;
- ✓ Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- ✓ Участие в соревнованиях;
- ✓ Фестивали, конкурсы.

— Внеурочная: теоретическая и практическая часть.

— Теоретическая: представляет собой устное изложение основных теоретических положений изучаемого курса «ГТО в школу» на основании закона о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172

— Практическая: на основании всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ведется подготовка обучающихся к сдаче комплекса нормативов включенный в курс «ГТО в школу».

Углубление, расширение, конкретизация двигательных умений и навыков на занятиях внеурочной деятельности «ГТО в школу».

Содержание программы «ГТО в школу»:

1. Техника безопасности на уроке «ГТО в школу»
2. История возникновения комплекса ГТО и патриотического воспитания школьника
3. Скоростно-силовая направленность.
4. Развитие выносливости при беге на длинные дистанции. Бег на лыжах.
5. Развитие силовой выносливости
6. Развитие гибкости.
7. Развитие скорости, силы отталкивания, координации в прыжках в длину
8. Развитие координации, меткости, глазомера, силы.
9. Развитие меткости, точности.
10. Развитие навыков ориентирования на местности в пешем походе (5км).

Результаты освоения курса «ГТО в школу» (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей; Они отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные - обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов

собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; совершенствование техники движений, управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области физической культуры: — владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; — владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; — владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

— Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной, нравственной, эстетической, коммуникативной культуры.

В области физической культуры: — способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; — способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей

организма;

— способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметные - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

— Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной, нравственной, эстетической, коммуникативной культуры.

В области физической культуры:

— способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

— способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

— способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Учебно-тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Описание примерного содержания занятий</i>
1	Техника безопасности на уроке «ГТО в школу»	1	Проведение инструктажа при проведении занятий по «ГТО»

			школу»
2	История возникновения комплекса ГТО и патриотического воспитания школьника	1	-Содержание комплекса ГТО, -Отличники ГТО разных поколений.
3	Скоростно-силовая направленность	6	-Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. -Упражнения на ускорении на разные дистанции (10,20,30,60м). -Бег на короткие дистанции (30,60м) - Челночный бег 3х1 - Техника выполнения поднимания туловища и положения лежа на спине - Поднимание туловища и положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
4	Развитие выносливости при беге на длинные дистанции. Бег на лыжах.	6	-Техника выполнения высокого старта, финиширование. - Беговые упражнения на совершенствование техники бега. - Бег на 1500м, 2000. По выбору. - Техника выполнения лыжных ходов. - Совершенствование техники бега на лыжах на длинных дистанциях. - Бег на лыжах 2км. Кросс на 3км. По выбору.
5	Развитие силовой выносливости	4	-Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. - Техника выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см - Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. - Подтягивание вышеперечисленным способом Сгибание и разгибание рук в упоре

			лежа на полу. По выбору.
6	Развитие гибкости.	2	- ОРУ на гибкость - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.
7	Развитие скорости, сил отталкивания, координации прыжках в длину	4	- Техника выполнения прыжка длину с разбега - Техника выполнения прыжка длину с места - Совершенствование выполнения прыжков в длину с разбега (с места) - Прыжок в длину с разбега прыжок в длину с места. По выбору.
8	Развитие координации, меткости глазомера, силы.	3	- Техника выполнения метания мяча весом 150г - Совершенствование техники метания мяча весом 150г - Метание мяча весом 150г на дальность.
9	Развитие меткости, точности.	3	- Техника безопасности при обращении с оружием - Стрельба из положения сидя опорой локтей о стол и с упором для винтовки, дистанция 10м. Из пневматической винтовки открытым прицелом - Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронное оружие».
10	Развитие навыков ориентирования на местности в пешем походе (5км)	4	- Правила поведения на природе, лесу, на воде, в походе - Техника передвижения пеших шагом. с замыкающим - Прикладные навыки Способность читать местную карту, навыки работы с компасом - Развитие навыков и качеств и сплоченность, доверие, работа команде, взаимовыручка, взаимопомощь.

ИТОГО	34	
-------	----	--

Литература:

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
2. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
3. Уваров В.А.: К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 2015
4. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2016
5. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 2016г.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2017 г.
8. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016.

Цифровые образовательные ресурсы:

- Официальные сайты по ГТО
- gto.ru — ВФСК ГТО (официальный сайт)
- fizvospr.ru — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- www.minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации