

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

управление образования администрации

Тотемского муниципального округа

МБОУ "Тотемская СОШ № 3" "

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет



УТВЕРЖДЕНО

директор школы

МБОУ "Тотемская СОШ №3"

Польсаева Г. П.

протокол №1

от «30» августа 2023 г.

приказ № 175

от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

«Игровое ГТО»

для 1-4 классов

2023-2024 учебный год

Составитель: Дарчиева Ольга Павлиновна,
учитель физической культуры

г. Тотма, 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «Игровое ГТО»

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы по предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС НОО; действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10; Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения в секции общей физической подготовки в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются физические качества, укрепляется здоровье, осваиваются определённые двигательные действия, а также развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии с курсом образовательный процесс должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход. Основными технологиями обучения физической культуре служат технологии здоровосбережения, дифференцированного обучения. Принципами реализации программы являются: личностное ориентирование, вариативность, достаточность и сообразность, установление межпредметных связей, усиление оздоровительного эффекта.

Описание места учебного предмета в учебном плане

| класс | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Количество часов в учебный год | В том числе количество часов во внеаудиторной форме |
|-------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|---|
| 1 | 1 | 34 | 34 | 7 |
| 2 | 1 | 34 | 34 | 7 |
| 3 | 1 | 34 | 34 | 7 |
| 4 | 1 | 34 | 34 | 7 |

Описание ценностных ориентиров содержание учебного предмета

Программа ориентирована на физическое самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, на подготовку школьников к сдачи комплекса ГТО. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

| Результаты | 1-2 класс | 3-4 класс |
|-----------------------|--|-----------|
| Личностные результаты | <ul style="list-style-type: none"> • Активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; • оказывать взаимопомощь и сопереживать товарищам; • положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; | |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; • установка на здоровый образ жизни. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • адекватно использовать коммуникативные речевые средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; • отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; • приобщаться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; <ul style="list-style-type: none"> • развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; • учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| <p>Метапредметные результаты</p> | <p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; • соблюдать правила взаимодействия с игроками; • задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; • самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; |

| | | |
|-----------------------|---|---|
| | | <p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр и технических действий; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. |
| Предметные результаты | <p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные навыки в повседневной жизни; • уметь выполнять технически правильно тестовые задания, которые определяются через тестирование в форме Президентских состязаний, комплекса ГТО; <ul style="list-style-type: none"> • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • характеризовать основные физические качества и различать их между собой. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • вести систематические наблюдения за динамикой физической подготовленностью; • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. | |
| | | <p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела); • выполнять профилактические упражнения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; • измерять показатели физического развития и физической подготовленности; • оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса. <p><u>Учащийся получит возможность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать прирост показателей развития физических качеств; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. |
|--|--|--|

Содержание программы

В программу входит 2 раздела: Знания в области спорта, Физическое совершенствование.

1 Раздел - Знания в области спорта: история развития физической культуры и первых соревнований. Методика развития физических качеств (сила, координация, скорость, выносливость)

2 Раздел - Физическое совершенствование содержит подразделы:

Упражнения оздоровительной направленности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для проведения утренней зарядки, физкультминуток.

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств(сила, гибкость, выносливость, координация).

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление

полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; полоса препятствий. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Тестирование. Тестирование физических качеств (бег -30м, 1км, прыжок с места, гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек)

Тематическое планирование курса «Игровое ГТО» 1-2 класс (34 ч.)

| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|---|--|--|
| Раздел 1. Знания в области спорта (4 ч) | | |
| История развития физической культуры и первых соревнований. | Физическое воспитание в Древней Греции. Первые соревнования в Древней Греции, Риме. Понятие «чемпион». | Пересказывать текстов о возникновении системы физического воспитания в Древней Греции, Риме; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире. |
| Знаменитые спортсмены страны | Знать имена спортсменов и их достижения: Сметанина, Кулакова, Андрианов, Немов, Бубка, Карелин, и других | Рассказывать о достижениях именитых спортсменов, их роли в развитии спорта в России. |
| Методика развития физических качеств (2ч) | Методика развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); знать способы развития основных двигательных качеств человека |
| Раздел 2. Физическое совершенствование (30ч) | | |
| Легкая атлетика (4ч) | Беговые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Полоса препятствий. | Выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту, выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |
| Гимнастика (5 ч) | Акробатические упражнения. Лазание и висы на шведской стенке. Полоса препятствий. Парная акробатика | Выполнять гимнастические и акробатические упражнения |

| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|---|
| Упражнения оздоровительной направленностью (5ч) | Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на профилактику плоскостопия. Комплексы утренней гимнастики | Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия и нарушение осанки |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (5ч) | Элементы футбола. Мини-футбол Ведение баскетбольного мяча. Мини-баскетбол. Передача и броски мяча по кольцу. Школа волейбольного мяча. Пионербол. | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол, волейбол, баскетбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| Упражнения на развитие физических качеств (8ч) | Комплексы упражнений на развитие скорости, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка | Понимать значение понятий «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| Тестирование (3ч) | Президентские состязания. ГТО | Технически правильно выполнять тестовые задания, знать их предназначение |

Тематическое планирование курса «Игровое ГТО» 3-4 класс (34 ч.)

| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|--|--|--|
| Раздел 1. Знания в области спорта (4 ч) | | |
| Инструктаж по охране труда на занятиях. Виды спорта.(2ч) | Виды травм. Знание правил предупреждение травматизма. Виды спорта: летние, зимние; циклические, технические. История видов спорта. | Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Знать различные виды спорта, историю их возникновения |
| Влияние физических упражнений на физическое развитие | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Влияние физических упражнений на физическую подготовленность | Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя) | Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств |
| Раздел 2. Физическое совершенствование (30ч) | | |
| Легкая атлетика (4ч) | Беговые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Полоса препятствий. | Выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту, выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |
| Гимнастика (5 ч) | Акробатические упражнения. Лазание и висы на шведской стенке. Полоса препятствий. | Выполнять гимнастические и акробатические упражнения |
| Упражнения | Упражнения на формирования правильной | Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия и |

| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|---|--|---|
| оздоровительной направленностью (5ч) | осанки. Упражнения на профилактику плоскостопия. Комплексы утренней гимнастики. | нарушение осанки |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (5ч) | Элементы футбола. Ведение баскетбольного мяча. Передача и броски мяча по кольцу. Школа волейбольного мяча. | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол, волейбол, баскетбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| Упражнения на развитие физических качеств (8ч) | Муравейник | Понимать значение понятий «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| Тестирование (3ч) | Президентские состязания. | Технически правильно выполнять тестовые задания, знать их предназначение |

Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса

| | | |
|---|--|---------|
| | Легкая атлетика | |
| 1 | Фишки | 13 штук |
| 2 | Измерительная рулетка (5 м) | 2 штука |
| 3 | Эстафетные палочки | 4 штуки |
| 4 | Секундомер | 2 штуки |
| 5 | Скакалки | 17 штук |
| 6 | Теннисные мячи | 30 штук |
| 7 | Съемные мишени для бросков в цель | 2 штуки |
| | Гимнастика | |
| 1 | Турник навесной | 1 штука |
| 2 | Гимнастическое бревно | 1 штука |
| 3 | Гимнастические маты | 6 штук |
| 4 | Гимнастические палки | 30 штук |
| 5 | Гимнастический козел | 1 штука |
| 6 | Гимнастические коврики | 11 штук |
| 7 | Обручи пластмассовые | 15 штук |
| 8 | Канат | 1 штука |
| 9 | Гимнастический мостик | 1 штука |
| | Спортивные игры | |
| 1 | Баскетбольные мячи | 35 штук |
| 2 | Волейбольные мячи | 15 штук |
| 3 | Теннисные мячи | 30 штук |
| 4 | Футбольные мячи | 4 штуки |
| 5 | Сетка волейбольная | 1 штука |
| | Подвижные игры | |
| 1 | Кегли | 20 штук |
| 2 | Скакалки | 3 штуки |
| 3 | Ведро пластмассовые | 4 штуки |
| 4 | Дартс | 3 штуки |
| 5 | Клюшка | 1 штука |
| 6 | Эстафетные палочки | 4 штуки |
| 7 | Гимнастические палки | 30 штук |
| 8 | Обручи | 15 штук |
| | ТСО | |
| 1 | Компьютер | 1 шт |
| 2 | Принтер | 1 шт |
| 3 | Магнитофон | 1 шт |
| | Бумажные носители | |
| 1 | Дидактические карточки | |
| 2 | Образовательная программа | |
| 3 | Периодические издания по предмету и методике обучения «Физическая культура» | |
| 4 | Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А.Горский А.А.Тимофеев Д.В. Смирнов и др.] ; под ред. В.А.Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011,-ISBN 978-5-09-025705-3, | |

| | | |
|---|---|--|
| | | |
| 5 | Е.Талага Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998, ISBN 5-278-00635-8. | |
| 6 | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс. | |
| 7 | Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 8 | В.В.Кузин и др. 500игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт,2000 – (Спорт в картинках). ISBN 5-278-00704-4 | |
| 9 | П.К Петров. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. ISBN 5- 691-00412-3 | |