

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа а.Эрсакон»

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

Кумукова Л.А.-Г. 

«25» августа 2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

директор МКОУ «СОШ а.Эрсакон»

Дышекова Г.М. 

приказ № 54

«27» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ПЕРВЫЙ ШАГ К ГТО»

для учащихся 4 класса

Разработала:

учитель начальных классов

Тахтамышева Олеся Борисовна

педагог первой квалификационной категории

2022 – 2023 уч. год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности Секция «ГТО» предназначена для обучающихся 4 класса

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников, с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях, для подготовки и сдачи норм ГТО. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия в секции общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1. -на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств в организации здорового образа жизни и подготовки сдачи норм ГТО.
2. Формирование физического развития учащихся с целью овладения навыками, необходимых для освоения всех видов спорта и сдачи норм ГТО

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями и приемами базовых видов спорта, готовность для сдачи норм ГТО.;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий.
- На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физ упражнений на состояние здоровья. Работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма..
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;

1.2 МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный курс предназначен для обучающихся 4 класса; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты освоения учебного предмета

в области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. В соответствии их возрастным и половым нормативам.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

в области нравственной культуры

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Игровой и соревновательной деятельности.

-способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры

-умение планировать режим дня. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

-умение проводить туристические пешие походы. Готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры

-красивая осанка, умение ее сохранять при любом движении

-хорошее телосложение

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры

-умение осуществлять поиски информации и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

-умение достаточно формулировать цели и задачи с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области занятий в секции ГТО

-владение навыками выполнения жизненно-важных двигательных навыков(бег, ходьба, прыжки, лазание ит.д.)

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта. А также применения в игровой и соревновательной деятельности.

-умение проявлять физические способности(качества) при выполнении тестовых упражнений по разным видам спорта.

Воспитательные: результаты освоения курса внеурочной деятельности.

- воспитывать спортивный характер, честность, трудолюбие. Ответственность за выполнение данных норм.
- Воспитание к самостоятельной работе и нагрузке.
- формировать в каждом ребенке общечеловеческие ценности добродетели: любовь к ближнему, сострадание, справедливость, гражданственность, веру в прекрасное, ответственность, этическую культуру, нравственные устои.
- пробудить все силы, присущие человеку: физические, умственные, этические, эмоциональные, эстетические.
- формировать человеческие устои, понимание добра и зла.
- не приспособить индивида к потребностям общества, а формировать у него умение ориентироваться в обществе, воспитать человека-творца, формировать культуру общения.
- воспитывать потребность в созидательной деятельности, творческом развитии, положительном отношении к труду как средству самоутверждения.
- приобщить воспитанников к региональной, национальной и мировой культуре.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

- умение характеризовать действия и поступки. Давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий в секции ГТО внеклассной деятельности.
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований и ее безопасности.
- умение планировать собственную деятельность. Распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Находить возможности и способы их улучшения.
- способность видеть красоту движений. Выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Основное содержание	
1	Основы знаний	2 часа
2.	Баскетбол	11 часов
3.	Гимнастика	9 часов
4.	Волейбол	8 часов
7.	Футбол	4 часа
	ИТОГО: 34 часа	

№ п/п	Тема занятия	Дата	Коррекция
Основы знаний 2 ч.			
1	Инструктаж по Т/Б. Правила поведения в спортивном зале, на спорт. площадке во время занятий , требования на занятиях в секции ГТО.		
2	Низкий старт, Бег на короткие дистанции 30м. Эстафеты.		
Баскетбол 11 ч.			
1	Бег 60м. Эстафеты.		
2	Прыжки в длину с места, Висы на силу рук.		
3	Тестирование бега на 500м. Подвижные игры		
4	Челночный бег 3х10м.-тестирование. , прыжки в высоту с разбега.		
5	Работа по станциям. Преодоление пяти препятствий		
6	Б/бол. Стойка и передвижения. Ведение мяча. Игра на закрепление: «Не давай мяча водящему». «Мяч за черту»,		
7	Ведение мяча. Передачи мяча в парах, в тройках . Игра на закрепление: «Перестрелка», «Мяч в кругах»,		
8	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Игра: «Мяч с четырех сторон».		
9	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок мяча в корзину. Учебная игра		
10	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Учебная игра		
11	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Учебная игра		
Гимнастика 9 ч.			
1	Техника безопасности во время занятий. Режим дня и личная гигиена. Комплекс УГГ.		
2	Висы, скоростно-силовые упражнения прыжки через скакалку, Учебная игра		
3	Подтягивание в висе - тестирование, лазание по гимнастической скамейке, кувырки вперед. Учебная игра		
4	Подъем туловища из положения лежа на спине. Отжимание. Учебная игра		
5	Подтягивание в висе, кувырки вперед , прыжки на скамейке на скорость. Учебная игра		
6	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Наклоны-тесты.		
7	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.		

8	Свободное катание до 1000м с применением изученных ходов.		
9	Бег на 1000м на время.-тест		
Волейбол 8 ч.			
1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам		
2	Передача мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Игра по правилам		
3	Прием мяча сверху двумя руками, нижние подачи. Учебная игра		
4	Передачи и приемы мяча после передвижения. Игра по правилам		
5	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по правилам		
6	Прием мяча снизу, нижние подачи. Учебная игра		
7	Передача мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Игра по правилам		
8	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по правилам		
Футбол 4 ч.			
1	Футбол. Техника ведения мяча ногами. Эстафеты с футболом..		
2	Футбол. Техника ведения мяча ногами. Эстафеты с футболом..		
3	Техника передач мяча ногами. Техника ударов в парах по катящемуся мячу ногой. Учебная игра.		
4	Техника передач мяча ногами в парах. Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.		
	<i>ИТОГО: 34 часа</i>		

Литература.

- П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры// Волгоград, 2019 год;
- Ю.Г. Коджаспиров // Физкульт-ура! Ура! Ура! // М.2002 год;
- С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2019 год;
- В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 4 классы // М.2019 год
- А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая. 1 – 4 классы // М.2019 год;
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Просвещение Москва. 2019г. Внеурочная деятельность
Издательство Москва. Правила судейств спортивных игр.2019г.
- О.А.Немов. Физическая культура 5-7 класс Методическое пособие. Москва Вентана-Граф По ФГОС , 2019г.
- Физическая культура 1-4 класс Методическое пособие М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.Москва. Просвещение.2019г.