

Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
имени Героя Советского Союза Гагарина Юрия Алексеевича

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1
Председатель _____ Л. В. Ваганова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура

Возраст: 10-11 лет

Количество часов 34

Учитель-составитель – Кузьмичева Наталия Алексеевна

Ст.Нововладимировская, 2023

Пояснительная записка

Программа рассчитана на учащихся 4 класса, 34 часа в год (1 час в неделю)

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

Актуальность программы определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является «Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО» основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года на приемных пунктах системы ГТО. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования

соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Реализация программы «Спортивные игры» в 4 классе содействует гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся. В программу включена подготовительная работа с легкоатлетическими упражнениями (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и разбега, метание малого мяча в цель), представленными в комплексе ГТО.

Цель: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности; внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний тестов комплекта ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культуры и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учетом следующих принципов:

- комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- преемственности, определяющий последовательности изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечивать в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов ГТО допускаются школьники относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы занятий и слагаемые здорового образа жизни.

Для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые), для сдачи нормативов ГТО проводятся учебные соревнования, которые равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изученными разделами.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. ля удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать

первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействий со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 2 ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО,

максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний.

Вводное занятие. Занятие образовательно-познавательной направленности.

Занятия образовательно-познавательной направленности.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Челночный бег 3х10 м. Тестирование челночного бега 3х10 м. Бег на 60 метров. Тестирование бега на 60 метров. Смешанное передвижение на 1 км. Тестирование смешанного передвижения на 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Тестирование подтягивания из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Тестирование подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Тестирование метания теннисного мяча в цель. Бег на лыжах. Тестирование бега на лыжах.

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

«Сильные, смелые, ловкие, умелые!». Веселые старты «А ну-ка мальчишки!», «А ну-ка девочки!». «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм). «Мы готовы к ГТО!».

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы занятий	3 часа
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	24 часа
3.	Спортивные мероприятия	7 часов
Итого:		34 часа

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	№ п/п теме	Тема занятия	Дата	
			По плану	По факту
Раздел 1. Основы занятий (3 часа)				
1	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		
2	2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности		
3	3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (24 часа)				
4	1	Челночный бег 3x10 м		
5	2	Тестирование Челночного бег 3x10 м		
6	3	Бег 30 м		
7	4	Бег 30 м		
8	5	Тестирование бег 30 м		
9	6	Смешанное передвижение на 1 км		
10	7	Смешанное передвижение на 1 км		
11	8	Тестирование смешанного передвижение на 1 км		
12	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине		
13	10	Тестирование подтягивания из виса на высокой перекладине		
14	11	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		
15	12	Тестирование подтягивания из виса лежа на низкой перекладине		
16	13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
17	14	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу		
18	15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
19	16	Тестирование наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
20	17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
21	18	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами		
22	19	Прыжок в длину с разбега		
23	20	Тестирование прыжка в длину с разбега		
24	21	Метание теннисного мяча в цель		
25	22	Тестирование метания теннисного мяча в цель		
26	23	Бег на лыжах		
27	24	Тестирование бега на лыжах		
Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 часов)				
28	1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»		
29	2	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»		
30	3	Веселые старты «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!»		
31	4	Веселые старты «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!»		

32	5	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)		
33	6	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)		
34	7	«Мы готовы к ГТО!»		

Литература

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2018.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2018.
9. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2012 г.
10. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)