

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Краснодарского края
Управление образованием администрации муниципального
образования Славянский район
МБОУ ООШ № 52

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
МБОУ ООШ № 52

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР МБОУ
ООШ № 52

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического
совета МБОУ ООШ №52

А.В. Цястюк
Протокол №1 от «30» 08.2023 г.

Т.С. Ермакова
Протокол №1 от «30» 08.2023 г.

Председатель
И.Е. Масенко
Протокол №1 от «31» 08.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

УТВЕРЖДЕНО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА
ТУРЧИНА СЕЛА АЧУЕВО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН, Масенко Ирина
Евгеньевна, Директор

Сертификат
00C19E3D01037DAE7C6BA4836C0E257103

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«ОФП с элементами ГТО»
для учащихся 1-4 классов

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы
учитель физической культуры
Гончаренко Ирина Марьяновна

с. Ачуево, 2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программ по физическому воспитанию В.И.Ляха, А.А. Зданевича., А.П.Матвеева, Т.В.Петровой, учебном пособии для общеобразовательных организаций «Внеурочная деятельность подготовка к сдаче норм ГТО» В.С. Кузнецов 2016 и положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Цель: Формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом и подготовить учащихся к сдачам нормативам ГТО.

Задачи:

1. Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся.
2. Развивать быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений.
3. Воспитывать моральные, волевые качества детей и чувство товарищества.
4. Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
5. Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Занятие проводится 1 раз в неделю

Основная задача руководителя - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка и подготовка к сдачам нормативам ГТО» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для занимающихся программой предусматриваются теоретические,

практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Список литературы.

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»

3. ФГОС нового поколения.

4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»

5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).

7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип занятия (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Освоение предметных знаний план факт (базовые понятия)
	План	Факт						
1			Бег на 30 м Комплекс ГТО в общеобразовательной организации . Высокий старт 5-10 м	1	Урок «открытия» нового знания	Техника безопасности. Что такое комплекс ГТО Высокий старт Низкий старт	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат
2			Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30- 40 м.	1	Комбинированный	Беговые упражнения Повторы бега с ускорением по 30-40 м. чередование бега с ходьбой. Бег 60 и 100м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять прыжок в длину с места и подтягивание	Уметь выполнять высокий и низкий старт и выполнять бег с максимальной скоростью.
3			Бег на 1км Повторный бег на 60 м	1	Контрольный	Бег на длинные дистанции. Техника Бег до 1 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:	Уметь пробегать с максимальной скоростью

							видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	
4			Бег с увеличением отрезков дистанции	1	Комбинированный	Беговые упражнения. Бег до 60 м Отрезки дистанции увеличиваются на 1 круг Изучение правил соревнований при проведении кросса.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность	Уметь пробегать кроссовую дистанцию Знать правила проведения соревнований.
5			Метание на дальность	1	Контрольный	Метание из разных положений на дальность Бег в чередовании с ходьбой	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование	Проверка техники метания гранаты на дальность
6			Метание с укороченного разбега	1	Комбинированный	Метание с разбега. Бег до 60м Силовые упражнения и упражнения на	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.

						выносливость Спортивные игры по выбору детей	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: техника выполнения упражнений на развитие выносливости	Уметь правильно бегать в равномерном темпе
7			Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги	1	Контрольные	Дистанция 60м., правила проведения соревнований. Проверка выносливости в кроссовом беге., Спортивные игры по выбору.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат
8			Подбор разбега. Прыжки через препятствие	1	Комбинированный	ОРУ. Упражнения на растяжку. Разбег в прыжках. П/игры с прыжками Упражнения на основные мышечные группы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь правильно выполнять прыжки на результат
9			Имитация отталкивания через шаг в ходьбе	1	Комбинированный	ОРУ Упражнения на растяжку. Отталкивание в прыжках. П/игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и	Уметь правильно выполнять прыжки на

						с прыжками Упражнения на основные мышечные группы Кроссовый бег до 2 км.	исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	результат
10			Туризм как средство физическог о воспитания школьник о Меры безопасност и в походе. Укладка 	1	Комбиниров анный	Туризм Меры безопасности в походе. Рюкзак и его содержимое.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Знать укладку рюкзака. Правила туристического похода
11			Наклон вперед из положения стоя Упражнения с максималън ой амплитудой	1	Комбиниров анный	ОРУ Упражнения на растяжку. Выполнение наклона вперед из разных и.п.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и	Знать упражнения для развития гибкости.

							эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов	
12			Наклоны из различных исходных положений	1	Контрольны й	Наклон на гибкость. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить тестирование	Выполнять тест на гибкость
13			«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»	1	Комбинированный	Соревнование по гто для всей семьи. Пробные тесты.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь рассказать и показать выполнение теста.
14			Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.	Уметь подтягиваться

			ие из виса стоя			«Точно в цель» Подтягивание разным хватом.	Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы	
15			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель» Подтягивание разным хватом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы	Уметь подтягиваться
16			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Комбинированный	Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на параллельных скамейках Спортивные игры по выбору детей	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять легкоатлетические прыжки	Уметь отжиматься
17			Правила техники безопасности и при проведении занятий	1	Контрольный	Правила техники безопасности	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников,	

							самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование.	
18			Нормы ГТО	1	Контрольн й		Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.	
19			Нормы ГТО	1	Контрольн й		Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.	
20			Выполнени е норм ГТО	1	Контрольн й		Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	
21			Прыжки	1	Комбиниров	Прыжковые	Р.: использовать передвижение на	Знать правила

			через барьеры, через препятствие, в длину с места на результат		анный	упражнения.	лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
22			Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах	1	Комбинированный	Травма Оказание первой помощи Основные травмы.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Знать травмы и Оказывать помощь при травмах
23			«А ну -ка, мальчики!»	1	Комбинированный	Соревнование среди мальчиков	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Участвовать в соревнованиях
24			«А ну-ка,	1	Комбинированный	Соревнование	Коммуникативные: слушать и	Участвовать в

			девочки!»		анный	среди девочек	слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	соревнованиях
25			Метание малого мяча на дальность С места	1	Комбинированный	ОРУ, метания мяча с места, эстафеты на развитие силы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь метать из разных положений на дальность.
26			Метание малого мяча на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо»	1	Комбинированный	ОРУ, метания мяча с трех шагов, эстафеты на развитие прыгучести	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: техника выполнения метания	Уметь метать из разных положений на дальность.
27			Броски набивного	1	Комбинированный	ОРУ метание набивной мяч из	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать	Уметь метать из разных

			мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега			разных и.п.	его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: техника выполнения метания	положений на дальность
28			Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега.	1	Комбинированный	ОРУ метание Набивной мяч из разных и.п.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: техника выполнения метания	Уметь метать из разных положений на дальность
29			Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	Комбинированный	Компас Ориентирование	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: техника выполнения висов	Уметь ориентироваться на местности.
30			Туристский	1	Контрольные	Рюкзак и его	Коммуникативные: работать в	Уметь

			поход с проверкой туристских навыков		й	укладка	группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт	укладывать рюкзак
31			Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	Комбинированный	Палатка, установка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь устанавливать палатку
32			Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	Комбинированный	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: : проходить тестирование	Знать основные правила туриста.
33			Общешкольные лично – командные	1	Комбинированный	Эстафеты и весенний кросс	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные : видеть указанную ошибку и	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.

			соревнования по легкоатлетическому кроссу				исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	
34			«Мы готовы к ГТО»	1	Комбинированный	Сдача норм ГТО	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Уметь выполнять все тесты ГТО