

Приложение к основной образовательной программе  
Начального/основного/среднего общего образования  
(приказ №647 от 31.08.2023г.)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**  
**Департамент образования администрации Сургутского района**  
**МБОУ "Федоровская СОШ № 5"**

РАССМОТРЕНО  
Протокол заседания МО  
От 31.08.2023г. №1  
Руководитель МО

*Кашакина Светлана*

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания методического совета  
от 31.08.2023г. №1  
Заместитель директора  
/Е.И. Приблуда

*Е.И. Приблуда*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
По внеурочной деятельности

По курсу: «ГТО»

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения: начальный общий

Количество часов: 34

Разработчики Чирков Павел Сергеевич, учитель физической культуры

ФИО, должность

Программа разработана на основе: Программы курса «Физическая культура» 1-4 классы. В.И. Лях// Предметная линия учебников В.И. Лях.

1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.:

Просвещение, 2014. — 64 с.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

на 2023 - 2024 учебный год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>Место предмета в учебном плане на уровень обучения.....</b>	<b>5</b>
<b>Планируемые результаты изучения курса.....</b>	<b>5</b>
<b>Содержание курса.....</b>	<b>8</b>
<b>Учебно – методическое обеспечение.....</b>	<b>9</b>

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 №373, с изменениями и дополнениями), со статьей 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями); с СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями); планируемыми результатами начального общего образования, основной образовательной программы школы; Положением «О рабочей программе» школы, учебным планом МБОУ «Федоровская СОШ № 5», образовательными потребностями и запросами обучающихся и родителей, на основе авторской рабочей программы курса «Физическая культура» учебников В.И. Лях 1- 4 классов 2011 г.

При разработке программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самореализации, самовоспитания, саморазвития. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей, учащихся.

**Цель внеурочной деятельности** спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности обучающихся, совершенствование физической подготовки.

**Реализация данной цели основана на решении следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- спортивная подготовка к соревнованиям

**Программа разработана с учетом следующих принципов:**

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип 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 ориентирована на возрастную группу школьников 3 ступени (11-12 лет)** согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 35 часа. Режим занятий -1 час в неделю по 40 минут. 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 комплекса ГТО допускаются** школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении нормативов 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 выполнении нормативов ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2016-2017 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2007г.;
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Указа президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В учебной деятельности **работа с одаренными детьми** основывается на дифференцированном подходе, что способствует расширению и углублению образовательного пространства программы курса. Система развития одаренности ребенка должна быть тщательно выстроена, индивидуализирована и работа над ее реализацией должна приходиться на достаточно благоприятный возрастной период.

Практика нашей школы показала, что более всего в работе с одаренными учащимися по физической культуре подходят следующие формы работы:

- секционные занятия по видам спорта;
- спортивные соревнования; конкурсы;
- участие в олимпиадах;
- работа по индивидуально-групповым планам;
- сотрудничество с родителями, медиками, психологами, тренерами спорт. школ и спортивных клубов; сотрудничество с другими школами.

### **Место предмета в учебном плане на уровень обучения**

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов , 1 раз в неделю по 1 часу (34 часов).

### **Планируемые результаты изучения курса**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание 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 личного 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** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания занятий, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 аналогии, 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** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе занятий. 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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.

## Содержание курса

Общее кол-во часов: 34 часов в год (1 час в неделю)

### **Основы знаний**

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.

Режим дня.

Правила построения тренировки.

**4 часов**

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

Бег 30м, 60 м.

Бег 1000 м.

Челночный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча в цель и на дальность

Сгибание и разгибание рук

Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса

Кроссовая и лыжная подготовка

**23 часа**

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч

Подвижные игры (в процессе занятий)

Выполнение норм комплекса (тестирование)

**7 часов**

**Всего: 34 часа**



### **Учебно – методическое обеспечение**

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010
2. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.– М.: Просвещение, 2017
3. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М. : Просвещение, 2011
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508)