

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №8»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель УМО

Бирюкова Н.В.
Приказ № 3
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Цинн О.А.
Приказ № 221
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Сазонова Н.С.
Приказ № 221
от «28» 08 2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
направленность спортивно-оздоровительная
«Навстречу ГТО. Лёгкая атлетика»
для 3 класса**

Составитель: Шапорев А. Ю.
Учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Сроки реализации программы: 01.09.2024- 27.05.2025

г. Рубцовск, 2024

Оглавление

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Планируемая результативность курса	4
3. Содержание программы курса (занятий) внеурочной деятельности	5
4. Тематический план	5
5. Лист внесения изменений	8

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности для 3-х классов «Навстречу ГТО. Лёгкая атлетика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»;
- Положением о рабочей программе по предмету/курсу внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №8» (приказ № 252 от 17.05.2017г);
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП НОО МБОУ «Гимназия №8»;
- Учебным планом МБОУ «Гимназия №8» на 2024 - 2025 учебный год;
- Годовым календарным учебным графиком на 2024 – 2025 учебный год.

Актуальность

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 3-х классов установленных нормативных требований по ГТО.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- 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.

Годовой объем часов и режим занятий

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Планируемая результативность курса

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Результативность изучения

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Содержание курса

Основы знаний (4 часа)

Г Т О – что это такое;

Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО;

История создания комплекса ГТО;

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.

Заполнение дневника самоконтроля;

ЗОЖ. Понятие личной гигиены.

Правила техники безопасности на тренировках;

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (25 часа)

Бег 30м;

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.;

Челночный бег;

Прыжки в длину с места;

Метание мяча в цель;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Наклон вперед из положения стоя и сидя;

Подтягивание из виса;

Кроссовая подготовка;

Плавание;

Физкультурно– оздоровительная деятельность (5 часов)

Спортивные эстафеты;

Соревнования «Навстречу ГТО»

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раз дел	Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий	Дата проведения
1.	Легкая атлетика	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	Беседа	Сентябрь, 1 неделя
2.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом	Сентябрь, 2 неделя
3.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом	Сентябрь, 3 неделя
4.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Сентябрь, 4 неделя
5.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Октябрь, 1 неделя
6.		Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Октябрь, 2 неделя
7.		Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Октябрь, 3 неделя
8.		Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Октябрь, 4 неделя
9.		Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Ноябрь, 2 неделя
10.		Основы техники выполнения подтягивания	1	Практическое занятие с	Ноябрь, 3 неделя

		из вися лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		игровым элементом	
11.		Спортивные эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом	Ноябрь, 4 неделя
12.		Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом	Декабрь, 1 неделя
13.		Основы техники выполнения подтягивания из вися на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом	Декабрь, 2 неделя
14.		Тестирование - подтягивания из вися на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом	Декабрь, 3 неделя
15.		ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом	Декабрь, 4 неделя
16.		Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Январь, 3 неделя
17.		Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Январь, 4 неделя
18.		История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом	Февраль, 1 неделя
19.	Плавание	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Февраль, 2 неделя
20.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Февраль, 3 неделя
21.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени	1	Практическое занятие с игровым элементом	Февраль, 4 неделя
22.		Плавание. Тестирование - проплыл 100 м.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Март, 1 неделя
23.	Легкая атлетика	Спортивные эстафеты.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Март, 2 неделя
24.		Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Март, 3 неделя
25.		Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Апрель, 1 неделя
26.		Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Апрель, 2 неделя
27.		Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Апрель, 3 неделя
28.		Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Апрель, 4 неделя
29.		Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Май, 1 неделя
30.		Спортивные эстафеты.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Май, 1 неделя
31.		Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом	Май, 2 неделя
32.		Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом	Май, 3 неделя
33.		Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП.	1	Практическое занятие с	Май, 4 неделя

		Стретчинг. Подвижные игры.		игровым элементом	
34.		Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1	Практическое занятие с игровым элементом	Май, 4 неделя

Лист внесения изменений

№ п\п	№ занятия/тема согласно рабочей программе	Тема занятия с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
5.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				