



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Вязовка
имени Героя Советского Союза Е.А. Мясникова»

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО, протокол № 1 от «31» августа 2023 г. Руководитель ШМО  Е.А. Кулак /</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по воспитательной работе /М. Н. Недбайлова / «31» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Вязовка имени Героя Советского Союза Е.А. Мясникова» /А.А. Петрухин/ «31» августа 2023 г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружку «Подготовка к выполнению нормативных требований
комплекса ГТО».

Классы: 1-4

Возраст: 7 - 10 лет

Разработал: Недбайлов Александр Николаевич

с. Большая Каменка
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по кружку «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Образовательная программа «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Общее количество часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 135 часов: в 1 классе – 33 часов (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты.

Личностными результатами:

- 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:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

- организовывать отдых и досуг ;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре ВФСК ГТО;
- представлять ВФСК ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Техника безопасности на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Бег на 10м и 30м. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Смешанное передвижение. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бросок набивного мяча. Ходьба на лыжах. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.

2 КЛАСС

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Техника безопасности на уроках. Бег на 30м. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Смешанное передвижение. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бросок набивного мяча. Бег на лыжах 1 км. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Сдача испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.

3 КЛАСС

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Техника безопасности на уроках. Бег на 30м. Бег на 1000 м. Подвижные игры. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бросок набивного мяча. Бег на лыжах 1 км. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты. Сдача испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО.

4 КЛАСС

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Техника безопасности на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Бег на 30м. Бег на 1000 м. Подвижные игры. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бросок набивного мяча. Бег на лыжах 1 км. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Метание мяча весом 150г. Эстафеты. Сдача испытаний (тестов) 3 ступени ГТО.

Формы проведения занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов, индивидуальных возможностей воспитанников:

- подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования,
- эстафеты,
- подводящие упражнения.

Формы контроля:

- сдача испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Прикладно-ориентированная физическая культура.					
1.1	Прикладно-ориентированная физическая культура.	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Прикладно-ориентированная физическая культура.					
1.1	Прикладно-ориентированная физическая культура.	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Прикладно-ориентированная физическая культура.					
1.1	Прикладно-ориентированная физическая культура.	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Прикладно-ориентированная физическая культура.					
1.1	Прикладно-ориентированная физическая культура.	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			