

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Муниципальное образование "Николаевский район"

МОУ Баевская СШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Яшкина М.Ф.

Протокол № 1

от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по ВР



Лешина Е.М.

от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ
Баевская СШ



Сумбаева О.Е.

Приказ № 321

от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «ГТО (физическая культура)»

для обучающихся 1-2 классов

*Составлена на основе Федеральной образовательной программы
начального общего образования*

(Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372)

Составитель: учитель начальных классов
первой категории

Лешина Наталья Владимировна

с. Баевка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» 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.

Программа по внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией внеурочной деятельности на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении

здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» вводится 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Число часов для изучения физической культуры в 1 классе составляет 33 часа (1 час в неделю).

Содержание внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах ишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения внеурочной деятельности «ГТО. Физическая культура» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Календарно – тематическое планирование по курсу «ГТО (физическая культура)»

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1.	[[Что такое физическая культура]]	1	6.09	
2.	[[Современные физические упражнения]]	1	13.09	
3.	[[Режим дня и правила его составления и соблюдения]]	1	20.09	
4.	[[Личная гигиена и гигиенические процедуры]]	1	27.09	
5.	[[Осанка человека. Упражнения для осанки]]	1	4.10	
6.	[[Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника]]	1	18.10	
7.	[[ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]]	1	25.10	
8.	[[Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО]]	1	1.11	
9.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	8.11	
10.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	15.11	

11.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	29.11	
12.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	6.12	
13.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры]]	1	13.12	
14.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры]]	1	20.12	
15.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	27.12	
16.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	10.01	
17.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	17.10	
18.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	24.10	
19.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища	1	31.10	

	из положения лежа на спине. Подвижные игры]]			
20.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	7.02	
21.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]]	1	14.02	
22.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]]	1	28.02	
23.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	6.03	
24.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	13.03	
25.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	20.03	
26.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	27.03	
27.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	3.04	

	Подвижные игры]]			
28.	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	17.04	
29.	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	24.04	
30.	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	8.05	
31.	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	15.05	
32.	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	22.05	
33.	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	29.05	

Приложение 2

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Класс	Название	Дата проведения	Причина	Коррекционные	Дата проведения
--------------	-----------------	------------------------	----------------	----------------------	------------------------

	раздела, темы	по плану	корректировки	мероприятия	по факту

Приложение 4

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1. Физическая культура. Методические рекомендации <https://catalog.prosv.ru/>

2. Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ <http://www.gto-normy.ru/page/5/>
3. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
4. Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://collection.edu.ru/>
5. Сайт для учителей физической культуры <http://pculture.ru/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>
7. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>