

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №3»

г. Барнаул

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ «Лицей №3» (протокол от « <u>25</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> № <u>1</u>)	УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ «Лицей №3» Е.В.Савостина приказ от « <u>21</u> » <u>09</u> 20 <u>23</u> № <u>1140СН</u>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ТМО
название курса
СОСТАВИТЕЛЬ Курмышев Д. Ю.
ФИО педагога
КЛАСС 4а5б

2023/2024 учебный год

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования «образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов».

Основными документами, в соответствии с которыми разработана программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» для обучающихся 3-4 классов, являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”».
4. Основная образовательная программа образовательного учреждения.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

С целью возрождения национальных традиций в программу включена игра – городки, о которой современные школьники не знают почти ничего. Игра не требует специальной подготовки, площадка для игр занимает мало места, инвентарь для игры могут изготовить на уроках труда сами учащиеся. Начинать обучение можно с 3-4 классов, когда начинается рост силовых способностей. Игра развивает силовые качества, координацию движений, точность и меткость, прививает навыки активного отдыха, приучает к здоровому образу жизни.

Достаточно много часов отведено в программе легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость – на 40 %, на 20 % уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление. Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время.

С учетом возрастных и личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем: ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики

В этот период продолжается интенсивное физическое развитие, в том числе заметное и резкое увеличение размеров тела, а сердечная мышца и жизненная емкость легких увеличивается более медленно. Чтобы уменьшить дисбаланс в этом возрасте нужно активно заниматься физическими упражнениями.

Ритмичные, темповые упражнения, выполняемые под музыку, формируют положительные эмоции, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Упражнения атлетической гимнастики с музыкальным сопровождением выполняют с желанием и интересом, так как хотят быть стройными, сильными.

По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят нарушение зрения и нарушение осанки, поэтому упражнения и комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление органов зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

На уроках используются современные технические средства: компьютер с мультимедиапроектором и экраном, телевизор, диски с видеозаписями, презентации учащихся.

Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции.

Впервые в программу включено содержание президентских состязаний и президентских спортивных игр, которые полностью соответствуют оздоровительному и спортивному направлению развития физической культуры. Предлагается проводить отборочный этап состязаний, игр в каждом классе и во внеурочное время, как подготовку и отбор к внутришкольному этапу. Участие в президентских играх и состязаниях стимулирует учащихся к дополнительным регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности.

Программа «Подготовка к ГТО» рассчитана по 34 часа в год (34 учебных недели) в 3-4 классах. Большинство занятий проводится вне аудитории: на спортивных площадках, школьном дворе, на природе.

Формы занятий: соревнования, спортивные игры и викторины.

Формы контроля:

- 1) сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 3) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;
- 4) защита реферата.

Содержание программы

1. Введение в ГТО (1 час)

2. **Общефизическая подготовка** (2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м, 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»;

3. **Бег, прыжки, метания** (1 час): бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча, смешанная эстафета; минибаскетбол.

4. **Лапта** (3 часа): – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

5. **Развитие координации** (3 часа) – выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактики утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики, атлетической гимнастики.

6. **Челночный бег** (3 часа)

7. **Метание в цель** (3 часа)

8. **Прыжок в длину с места** (3 часа)

9. **Упражнения на пресс** (3 часа)

10. **Упражнения на гибкость** (3 часа).

11. **Эстафетный бег** (3 часа)

12.Метание мяча на дальность(3 часа)

13.Упражнения на выносливость(2 часа)

14.Контрольное тестирование(1 час)

Планируемые результаты:

При реализации программы по внеурочной деятельности обучающиеся узнают:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, соревнований;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- меры профилактики различных заболеваний.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, и другим спортивным инвентарём;
- применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях, турпоходах.

Воспитательный результат состоит, прежде всего, в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний, понимании значимости народных игр, составляющих основу национальной культуры России.

Литература

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / науч. ред. Г. А. Халемский. – СПб. : Детство-пресс, 2001.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 1–4классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
5. Мамедов, К. Р. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп : тематическое планирование, игры и упражнения / К. Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, 2008. – 83 с.

6. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы : мониторинг эффективности (методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений) / Ю. В. Науменко. – Глобус, 2009.
7. Сивачёва, Л. Н. Физкультура в радость! : спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л. Н. Сивачёва. – СПб. : Детство-Пресс, 2003.
8. Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнова. – М. : АРКТИ, 2005.
9. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / под ред. Ю. В. Гоголева, М. Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143 с.
10. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
11. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье : методическое пособие / Т. А. Шорыгина. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 80 с.