Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично-Лугский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа.

 « **Утверждаю»**

Директор МБОУ Кринично – Лугской СОШ

 Приказ от 31.08.21 г.№

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

**Рабочая программа кружковой деятельности**

**по спортивно - оздоровительному направлению**

**«Будь готов к ГТО»**

*учителя*

 *Куценко Натальи Васильевны*

***Занятие*** «Будь готов к ГТО»

***Класс 4 Учебный год 2021-2022***

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

• **личностные результаты**— готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

• **метапредметные результаты**— освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• **предметные результаты**— освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному является формирование следующих умений:

 Определять и вы сказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

 В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор ,при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

**1. Регулятивные УУД:**

 Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

 Проговаривать последовательность действий на уроке.

 Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

 Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

 Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

 Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

• Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.

• Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

 **3. Коммуникативные УУД:**

 Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

 Слушать и понимать речь других.

 Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

 Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

 Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

 Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

• осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

 **Предполагаемые результаты реализации программы.**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

* знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
* сдать нормативы с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Примерное содержание занятий

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и ип пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятие образовательно-познавательной направленности.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

Бег на 60 м . Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. .

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150— 160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Тройной прыжок. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. (отталкивания. ). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Тройной прыжок в длину с места из упора присев. Тройной прыжок 10-15 метров.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

**Подвижные игры с элементами спортивных .**Баскетбол:специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу», эстафеты с б\ми мячами.

Волейбол:подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Пионербол».

 **Раздел 3. Спортивные мероприятия**

«Сильные, смелые, ловкие, умелые» - 2 час (многоборье), школьная олимпиада.

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»- 1 час

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Перестрелка», «Снайперы».- 2 часа

«Мы готовы к ГТО! – 2 часа

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Оценочная форма: **зачёт**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **Тема** | **кол.час.** |
| **1 четверть 9 часов** |
| **Раздел 1. Основы знаний** |
| 1 | 02.09 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО | 1 |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей** |
| 2 | 09.09 | Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И | 1 |
| 3 | 16.09 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И. | 1 |
| 4 | 23.09 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И. | 1 |
| 5 | 30.09 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 |
| 6 | 087.10 | Сгибание , разгибание рук в у упоре на полу. | 1 |
| 7 | 14.10 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета точно в цель. | 1 |
| 8-9 | 21.1028.10 | Смешанное передвижение 1 км. | 2 |
| **2 четверть 8 часов** |
| **Подвижные игры 6 часов** |
| 10 | 11.11 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей. «Вышибалы» | 1 |
| 11 | 18.11 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И «Гонка мяча по кругу» | 1 |
| 12 | 25.11 | Бросок мяча двумя руками от груди.Передачи мяча по кругу. П/И « Мяч капитану». «Перестрелка». | 1 |
| 13 | 02.12 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. «Перестрелка». | 1 |
| 14 | 09.12 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 15 | 16.12 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.  | 1 |
| 16 | 23.12 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.  | 1 |
| **3 четверть 10 часов** |
| 17 | 13.01 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками. | 1 |
| 18 | 20.01 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками. | 1 |
| 19 | 27.01 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками. | 1 |
| 20 | 03.02 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы». «Снайперы». | 1 |
| 21 | 10.02 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы». «Снайперы». | 1 |
| 22 | 17.02 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы». «Снайперы». | 1 |
| 23 | 24.02 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. с набивными мячами. П/И. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 24 | 03.03 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. с набивными мячами. П/И. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 25 | 10.03 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И. | 1 |
| 26 | 17.03 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 |
| 27 | 24.03 | Сгибание , разгибание рук в у упоре на полу. Эстафеты. | 1 |
|  |  | **4 четверть 8 часов** |  |
| 28 | 07. 04 | Сгибание. разгибание рук в упоре на полу. Эстафеты. | 1 |
| 29 | 14.04 | Развитие гибкости. Наклоны туловища. Эстафеты. | 1 |
| 30 | 21.04 | Развитие гибкости. Наклоны туловища. Эстафеты. | 1 |
| 31 | 28.04 | Развитие гибкости. Наклоны туловища. Эстафеты. | 1 |
| 32 | 05.05 | Метание на дальность. Метание в цель. Эстафеты. | 1 |
| 33 | 12.05 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»-  | 1 |
| 34 | 19.05 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | **1** |

Рассмотрена и рекомендована к

Утверждению педагогическим советом

От 31.08.2021г. Протокол № 1

«РАССМОТРЕНА» «СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания ШМО Заместитель директора по

 учебной работе

Учителей предметников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

 31.08.2021г.

От 28.08.2021г. № 1

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лазарева А.В.