

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Чапаевский
муниципального района Красноармейский Самарской области

Проверено
Заместитель
директора по УВР:
_____ (Мастерова Л.А.)
29.08.2022 г..

Утверждено
Директор ГБОУ СОШ
пос. Чапаевский
_____ (Петровская С.Н.)

Приказ № 132-од от 30.08.2022 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс)

Спортландия

Класс 4

Количество часов по учебному плану: 34 ч. в год, ч. в неделю

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.
Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему
образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 5 от « 15 » июня 2022г.

Председатель МО Кижаяева Л.В. _____
(ФИО)

п. Чапаевский

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортландия» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения.

Курс «Спортландия» ориентирован на процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, курс представляет развитие двигательных физических качеств в процессе «Подвижных игр». Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

Основная цель курса - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Курс «Спортландия» призван решить следующие задачи:

- к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием видов деятельности

4 класс)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

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 (1 ч).

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

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

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 (23 ч)

Бег на 60 м (3ч).

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 (3 ч).

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 вися на высокой перекладине (мальчики) (3 ч).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися 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 вися 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 поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (2 ч).

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2 ч).

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 (2 ч).

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.

Прыжок в длину с разбега (2 ч).

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с

8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).

Выпрыгивание из полуприседа 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 (2 ч).

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.

Бег на лыжах (3 ч).

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50—80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

у

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ГТО»

1.1. Личностные результаты

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

1.2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные

способы достижения результата;

- организация места занятий и обеспечение их безопасности;

- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;

- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- ведение дискуссии;

- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

1.3. Предметные результаты

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

Знать что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-2 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами 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, подвижными играми, эстафетами; 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 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий	контроль
		По плану	Фактически		
Раздел 1. Основы знаний (3 ч)					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.	Текущий
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1ч	1ч	беседа	Текущий
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1ч	1ч	беседа	Текущий

Раздел 2. Привлечение умения и навыки. Развитие привлекательных способностей (23ч)

4-5-6	Бег на 60 м	3ч	3ч	практические задания	Текущий
7-8-9	Бег на 1 км	3ч	3ч	практические задания	Текущий
10 11-12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3ч	3ч	практические задания	Текущий
13-14	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2ч	2ч	практические задания	Текущий
15-16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2ч	2ч	практические задания	Текущий
17-18	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2ч	2ч	практические задания	Текущий
19-20	Прыжок в длину с разбега	2ч	2ч	практические задания	Текущий
21-22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2ч	2ч	практические задания	Текущий
23-24	Метание мяча 150 г на дальность	2ч	2ч	практические задания	Текущий
25-26	Бег на лыжах	3ч	3ч	практические задания	Текущий

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7ч)

29-30	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2ч	2ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
31	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2ч	2ч	праздник	Подведение итогов
32-33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2ч	2ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
34	«Мы готовы к ГТО!»	1ч	1ч	успешная сдача нормативов комплекса ГТО.	Тестирование
Итого		34ч			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ

WWW.GTO.ru (САЙТГТО)

<http://RU.SPORT-WIKI.ORG/> (ВИДЫ СПОРТА)

САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL:

MINSPORTSO@EGOV66.RU

nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

gto.ru — ВФСК ГТО (официальный сайт)

-fizvospr.ru — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса-

www.minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации