

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Самарской области  
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области  
ГБОУ СОШ пос. Алексеевский

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УР

\_\_\_\_\_ Ардашникова Ю.А

УТВЕРЖДАЮ

и.о.директора ГБОУ СОШ пос. Алексеевский

\_\_\_\_\_ Давыдкина И.Н.  
Приказ №86/5 от «30» августа 2024г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Внеурочная деятельность по физической культуре «Я выбираю ГТО»

Класс 4 класс

Количество часов по учебному плану в каждом классе 34 в год, 1 в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО»

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор: И.И. Лях.

Наименование: Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха.

Издательство, год: М..Просвещение, 2019г.

Рассмотрена на заседании МО естественнонаучного цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель МО Кокорева Галина Александровна \_\_\_\_\_

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Я выбираю ГТО» разработана в соответствии: с Указом президента РФ Владимира Владимировича Путина от 24 марта 2014 года «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ, с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г № 1897, с основной образовательной программой начального образования ГБОУ СОШ пос. Алексеевский носит физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы:** внедрение комплекса ГТО, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. **Основные задачи комплекса ГТО в школе:**

1. Увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности;
3. Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний школьников о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского и школьного спорта.

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; - овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростносиловых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности,

любопытности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли подвижные и спортивные игры, распространенные в России за последнее столетие. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место курса в учебном плане**

Учебный план ГБОУ СОШ пос. Алексеевский отводит для внеурочной деятельности, на изучение курса «ГТО» 34 часа. На этапе начального образования изучается в 4-м классе из расчета 1 час в неделю. Срок реализации курса – 1 год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

#### ***Личностные результаты***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

### ***Предметные результаты***

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

## **Содержание учебного курса**

### ***1. Физические качества, техника безопасности на занятиях.***

Физическое качество – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к

целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-  
определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

### *Упражнений для развития быстроты:*

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

- 
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения. *Личностные результаты*
- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;  
сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.



### ***3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях***

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)  
упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростносиловыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

#### *Методы развития скоростно-силовых способностей:*

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного)

-

выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростносиловые способности и их значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

## **4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях**

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорнодвигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств

### **Методическое обеспечение**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение

диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии(использование ЭОР в образовательном процессе).

### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Цели и задачи курса. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	1	0
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	0	1

3	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	0	1
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	1
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	0	1
6	Бег на 60 м	1	0	1
7	Бег на 1 км	1	0	1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
9	Наклон вперед из положения стоя	1	0	1
10	Прыжок в длину с разбега	1	0	1

11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
12	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
13	Комплекс силовых упражнений	1	0	1
14	Упражнения для развития выносливости	1	0	1
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
15	Комплекс упражнений для развития гибкости	1	0	1
16	Упражнения для развития скорости	1	0	1
17	Совершенствование техники наклона вперед	1	0	1
18	Совершенствование техники подтягивания	1	0	1
19	Совершенствование техники бега на 60 метров	1	0	1
20	Совершенствование техники отжиманий	1	0	1
21	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	0	1

22	Совершенствование прыжка в длину с места	1	0	1
23	Теоретические знания необходимые в турпоходе	1	0	1
24	Практические навыки необходимые в турпоходе	1	0	1
25	Комплекс упражнений для развития гибкости	1	0	1
26	Упражнения для развития скорости	1	0	1
27	Совершенствование техники наклона вперёд	1	0	1
28	Совершенствование техники подтягивания	1	0	1
29	Совершенствование техники бега на 60 метров	1	0	1
30	Совершенствование техники отжиманий	1	0	1
31	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	0	1
32	Совершенствование прыжка в длину с места	1	0	1
33	Совершенствование метания мяча 150 г на дальность	1	0	1
34	Бег на 1,5 км	1	0	1
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	<b><u>1 час 3</u> %</b>	<b><u>33 час 97 %</u></b>

**Для реализации Рабочей программы используется учебнометодический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич (М: Просвещение, 2011);
2. В.И. Лях, Любомирский "Физическая культура" 1-4 классы, М., Просвещение, 2013



3. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха;
4. Основная образовательная программа начального образования ГБОУ СОШ пос. Алексеевский.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;  
б.  
Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ».