

Раздел. 1 Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО «Играй и двигайся!»» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №19, плана внеурочной деятельности МБОУ СОШ №19, с учетом программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2019.- 63 с.

Рабочая программа ориентирована на использование пособия: Матвеев А. П. Учебник «Физическая культура. 1,2 класс», М.: Просвещение, 2019.

Назначение программы и направление внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках *спортивно-оздоровительного направления*.

Целью программ является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели программы внеурочной деятельности соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Возрастная группа учащихся: программа внеурочной деятельности ориентирована на учащихся 1-2 классов.

Режим занятий: занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня в группах не более 15 человек. Для полноценной реализации внеурочной программы предусмотрена организация социального партнёрства образовательного учреждения и общественных структур

По решению педагогического совета (протокол № 1 от 31.08.2019г.) промежуточная аттестация проводится в форме – итогового занятия «Спортивный праздник» (тестирование по видам испытания). Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;

Учащийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Учащийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и превосходящий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учащийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культуры;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Учащийся получит возможность научиться:

- *выполнять нормативы комплекса ВФСК ГТО I ступени;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Система отслеживания и оценивания результатов

Рабочая программа «Подготовка к сдаче комплекса ГТО Играй и двигайся!» предусматривает достижение 3 уровней результатов:

I -Первый уровень (низкий) результатов предполагает приобретение обучающимися новых социальных знаний, опыта участия в выполнении коллективных работ в группах.

II - Второй уровень (средний) результатов предполагает формирования ценностного отношения к социальной реальности

III - Третий уровень (высокий) результатов предполагает позитивное отношение обучающихся к базовым ценностям общества, в частности к образованию и самообразованию.

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности

Содержание программы	Форма организации видов деятельности
Знания о физической культуре	
<i>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 1-й ступени (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.</i>	Час познания, беседа
<i>Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях).</i>	Час познания, беседа
<i>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.</i>	Час познания, беседа
Физическое совершенствование	
<i>Легкая атлетика: Бег на 30 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча теннисного мяча в цель с дистанции 6 м.</i>	Тренировка, спортивные соревнования, подвижные игры, эстафеты.
<i>Лыжные гонки: Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах, эстафеты.</i>	Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.
Способы физкультурной деятельности	
<i>«Весёлые старты». «Спортивный праздник ГТО»</i>	Спортивное соревнование

Раздел. 4 Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
1	Вводный инструктаж. «Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 1-й ступени(тестов) комплекса ГТО, нормативные требования».	1		
	«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (9 часов)			
2	Челночный бег 3—10 м	1		
3	Бег на 30 м	1		
4	Смешанное передвижение на 1 км	1		
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1		
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
10	Метание теннисного мяча в цель	1		
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
12	Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях).	1		
	«Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа)			
13	Передвижение на лыжах	1		
14	Передвижение на лыжах	1		
15	Передвижение на лыжах	1		
16	Передвижение на лыжах	1		
	«ОФУ на материале подвижных игр» (6 часов)			
17	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега	1		
18	Подвижные игры с выполнением прыжков	1		
19	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	1		

20	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	1		
21	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие гибкости	1		
22	Эстафеты с выполнением упражнения бега, прыжков, метания.	1		
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
23	Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	1		
	«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (7 часов)			
24	Челночный бег 3—10 м	1		
25	Бег на 30 м	1		
26	Смешанное передвижение на 1 км	1		
27	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
28	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1		
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		
30	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		
	« Способы физкультурной деятельности» (2 часа)			
31	«Спортивный праздник ГТО»	1		
32	«Весёлые старты».	1		
33	Промежуточная аттестация	1		
	Итого	33		

Раздел. 4 Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
1	Вводный инструктаж. «Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 1-й ступени(тестов) комплекса ГТО, нормативные требования».	1		
	«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (10 часов)			
2	Челночный бег 3—10 м	1		
3	Бег на 30 м	1		
4	Смешанное передвижение на 1 км	1		
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1		
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
10	Прыжок в длину с разбега	1		
11	Метание теннисного мяча в цель	1		
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
13	Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях).	1		
	«Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа)			
14	Передвижение на лыжах	1		
15	Передвижение на лыжах	1		
16	Передвижение на лыжах	1		
	Передвижение на лыжах	1		
17	«ОФУ на материале подвижных игр» (6 часов)			
18	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега	1		
19	Подвижные игры с выполнением прыжков	1		

20	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	1		
21	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	1		
22	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие гибкости	1		
23	Эстафеты с выполнением упражнения бега, прыжков, метания.	1		
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
24	Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	1		
	«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (7 часов)			
25	Челночный бег 3—10 м	1		
26	Бег на 30 м	1		
27	Смешанное передвижение на 1 км	1		
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
29	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1		
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		
31	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		
	« Способы физкультурной деятельности» (2 часа)			
32	«Спортивный праздник ГТО»	1		
33	«Весёлые старты».	1		
34	Промежуточная аттестация	1		
	Итого	34		