

Комитет администрации Чарышского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Маралихинская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано» Ответственный по ВР Земерова Л. М. _____/ ./«____» _____ 20__	«Утверждено» Директор МБОУ « Маралихинская СОШ» _____/Домникова С.Н./ Приказ № 32 от «02» 06. 2022 г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»

(наименование учебного предмета, курса)

ОСНОВНОЕ НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ступень обучения

2-4 (ВТОРОЙ-ЧЕТВЕРТЫЙ)

(класс)

Срок реализации программы **2022-2023**
(учебный год)

Программу составил (а) **Харин Сергей Юрьевич учитель физической культуры**
(Ф.И.О. учителя, должность)

с.Маралиха, 2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что главным приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое невозможно представить без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 7 до 10 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Цель курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 7 до 10 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *усиление оздоровительного эффекта*, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Маралихинская СОШ» на 2022-2023 учебный год на внеурочную деятельность «Двигательная активность» отводится 102 часа (из расчёта 1 учебный час в неделю) для учащихся 2–4 классов. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 34 часа за учебный год.

Срок реализации рабочей учебной программы – 3 года.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие двигательных качеств	10	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления
2	Развитие скоростно-силовых способностей	8	Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4х10
3	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу
4	Развитие координационных способностей	8	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью
Всего		34	

3 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие двигательных качеств	10	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления
2	Развитие скоростно-силовых способностей	8	Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4х10
3	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу
4	Развитие координационных способностей	8	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью
Всего		34	

4 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие двигательных качеств	10	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления
2	Развитие скоростно-силовых способностей	8	Выполнение упражнений на ускорение,

	способностей		челночный бег 4х10
3	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу
4	Развитие координационных способностей	8	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью
Всего		34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «Двигательная активность»

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<i>Раздел «Развитие двигательных качеств» (10 часов)</i>		1
1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»	1
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах»	1
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»	1
4	ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи»	1
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»	1
7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»	1
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1
9	Игры с предметами	1
10	ОРУ. Игры с мячом	1
<i>Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)</i>		
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча	1
12	Бросок набивного мяча	1
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища	1
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки	1
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1
17	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча	1
18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий	1
<i>Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)</i>		
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание	1
20	Лазание по гимнастической стенке и канату	1

21	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов	1
22	ОРУ в движении. Перелазание через коня	1
23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине	1
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1
25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1
26	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1
<i>Раздел «Развитие координационных способностей» (8 часов)</i>		
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания	1
29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты	1
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
31	Челночный бег	1
32	Круговая тренировка на развитие координации	1
33	Бег с преодолением препятствий	1
34	Игры и эстафеты на развитие координации	1
Итого: 34 часа		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<i>Раздел «Развитие двигательных качеств» (10 часов)</i>		
1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»	1
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах»	1
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»	1
4	ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи»	1
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»	1
7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»	1

8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1
9	Игры с предметами	1
10	ОРУ. Игры с мячом	1
<i>Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)</i>		
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча	1
12	Бросок набивного мяча	1
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища	1
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки	1
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1
17	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча	1
18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий	1
<i>Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)</i>		
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание	1
20	Лазание по гимнастической стенке и канату	1
21	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов	1
22	ОРУ в движении. Перелазание через коня	1
23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине	1
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1
25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1
26	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1
<i>Раздел «Развитие координационных способностей» (8 часов)</i>		
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания	1
29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты	1
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
31	Челночный бег	1

32	Круговая тренировка на развитие координации	1
33	Бег с преодолением препятствий	1
34	Игры и эстафеты на развитие координации	1
	Итого: 34 часа	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<i>Раздел «Развитие двигательных качеств» (10 часов)</i>		
1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»	1
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах»	1
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»	1
4	ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи»	1
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»	1
7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»	1
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1
9	Игры с предметами	1
10	ОРУ. Игры с мячом	1
<i>Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)</i>		
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча	1
12	Бросок набивного мяча	1
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища	1
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки	1
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1
17	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча	1
18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий	1
<i>Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)</i>		

19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание	1
20	Лазание по гимнастической стенке и канату	1
21	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов	1
22	ОРУ в движении. Перелазание через коня	1
23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине	1
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1
25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1
26	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1
<i>Раздел «Развитие координационных способностей» (8 часов)</i>		
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания	1
29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты	1
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
31	Челночный бег	1
32	Круговая тренировка на развитие координации	1
33	Бег с преодолением препятствий	1
34	Игры и эстафеты на развитие координации	1
	Итого: 34 часа	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических ВУЗов. - М.: Академия, 2000

2. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР - М.: Просвещение, 1988
3. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО – М.: Просвещение, 2016
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986
6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания. Монография – Саратов: Наука, 2013
8. <http://www.gto.ru/> - официальный сайт ВФСК ГТО

Материально-техническое обеспечение

Набивные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастические брусья, перекладина, канат, обручи, лыжи.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ полная версия нормативов для 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
---	------------	----------	---------

		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ
[полная версия нормативов для 9-10 лет](#)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой	20	12	9	15	9	7

	перекладине 90см (кол-во раз)						
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3