

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ИНТЕГРАЦИЯ»
ТОМСКОГО РАЙОНА

634509, Томская область, Томский район, п. Зональная станция, ул. Виталия Грачёва, д. 8а
ИНН 7014065515, КПП 701401001, БИК 046902001, ОГРН 1207000000393
<https://integracia.gosuslugi.ru>, edu.integration@uotr.ru

Принято на заседании
педагогического совета
От «27» августа 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ «Интеграция»
Томского района
С.Н. Бикмаев
Приказ № 486 от «28» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Подготовка к ГТО

Срок реализации 1 год
Обучающиеся: 1-4 классы

Составитель: Густов И.А.
Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции изменений и дополнений;
2. ФГОС основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577 в редакции изменений и дополнений);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015г., № 35915) в редакции изменений и дополнений;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) утверждения СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528) в редакции изменений и дополнений;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
7. Концепцию программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации;
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
9. Основная образовательная программа основного общего образования МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ИНТЕГРАЦИЯ» ТОМСКОГО РАЙОНА

Целью программы 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 программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии двигательных действий на состояние здоровья, работоспособность и развитие;
- соблюдении правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, отдыха;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: окружающий мир, ОБЖ, анатомия, история физической культуры и спорта.

Преимственность программы обеспечивается за счет изученной техники выполнения контрольных упражнений из курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «ГТО» при освоении программы ООО НОО.

Данная программа направлена на достижения планируемых результатов ФГОС ООО: Формирование универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, коммуникативных, познавательных, включающие основы читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, способность к нравственному самосовершенствованию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметные результаты:

Условием формирования межпредметных понятий, является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

Развитие **основ читательской компетенции**, овладение чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности.

Совершенствование **навыков работы с информацией**, работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме;

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Приобретение опыта проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности;

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Коммуникативные:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

Познавательные:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение: находить требуемую информацию, ориентироваться в содержании текста, устанавливать взаимосвязь, преобразовывать текст;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел «Основы культуры здоровья»

Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника безопасности вовремя занятий. Первая помощь при травмах. Подготовка проекта по выбранной теме.

Виды: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Формы познавательные беседы, интеллектуальные игры, игра- путешествие.

Раздел «Физическая активность»

Практические занятия направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация). Элементы спортивной гимнастики.

Виды: спортивно-оздоровительная, игровая

Формы гиревой спорт, стретчинг, трейлланнинг, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.

Раздел «Эффективная организация деятельности»

Меры безопасности в походе. Способы преодоления препятствий на местности. Игра-путешествие на местности «Первая помощь в пешем туристском походе»

Виды: игровая, спортивно-оздоровительная

Формы игры с ролевым или деловым акцентом, социально моделирующие игры, спортивные турниры и акции, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе)

Раздел «Взаимодействие с окружающими»

Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта. Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация пешего похода (разработка маршрута, подготовка снаряжения и набора продуктов и т.д.)

Виды: игровая, спортивно-оздоровительная, туристическо-краеведческая, досугово-развлекательная.

Формы: спортивные турниры и акции, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Основы культуры здоровья Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Техника безопасности вовремя занятий. Организация места проведения занятий. Первая помощь при	10	10	10	10

	травмах. Подготовка проекта по выбранной теме.				
2	Физическая активность Кроссфит. Развитие скоростно-силовых способностей. Стретчинг. Развитие гибкости. Трейлраннинг. Развитие выносливости.	40	28	28	46
3	Эффективная организация деятельности Способы преодоления препятствий зимой (на лыжах). Иgra-путешествие на местности «Первая помощь в пешем туристском походе»	26	15	15	26
4	Взаимодействие с окружающими «Кросс Нации». «Всероссийский день ходьбы». «Российский азимут». «Лыжня России». Общешкольные лично-командные соревнования «Мы готовы к ГТО».	20	15	15	20
	Общее количество часов	96	68	68	102

Приложение

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Кол-во	Примечание
1	Библиотечный фон (книгопечатная продукция)		
1	Научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, оздоровительному туризму, олимпийскому движению	Д	
2	Экрано-звуковые пособия		
1	Аудиозаписи	Д	Для проведения практических занятий, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
1	Компьютер, принтер, проектор	Д	
4	Учебно-практическое оборудование		

1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Перекладина гимнастическая	Г	
5	Мост гимнастический подкидной		
6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
7	Маты гимнастические	Г	
8	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
9	Мяч малый (теннисный)	Г	
10	Скакалка гимнастическая	К	
11	Палки гимнастические	К	
12	Обруч гимнастический	К	
13	Палатка	Г	
14	Компас	Г	
15	Карта местности	Г	
16	Мячи разные	Г	
17	Компрессор для накачивания мячей	Д	
18	Рюкзак туристический	Г	
Средства первой помощи			
1	Аптечка медицинская	Д	
5 Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6 Пришкольный стадион (площадка)			
1	Игровое поле		
2	Площадка игровая		
3	Площадка для ОФП		