


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Придорожный»  
Энгельского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
МОУ «СОШ п. Придорожный»  
Энгельского муниципального района  
 /Н.У. Смагулова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ  
«СОШ п. Придорожный»  
Энгельского муниципального района  
 Е.Н. Костыря  
Приказ № 220 от 01.09.2018г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
«Мы готовы к ГТО»  
для учащихся 2-4 классов МОУ «СОШ п. Придорожный»  
Энгельского муниципального района Саратовской области  
на 2018 – 2019 учебный год

Составитель:  
Ильин Анатолий Иванович,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

### **1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «**Мы готовы к ГТО**» для 2 – 4 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Планирование составлено в соответствии с учебным планом на 2018-2019 учебный год

2 часа в неделю (68 часов в год )

## 2. Результаты освоения курса

### Личностные, метапредметные и предметные результаты

#### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## Содержание курса

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь- Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ-его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10-15 минут в водной части
	Футбол	14	
	Баскетбол	44	
	Лыжи	10	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>68</b>	
Сентябрь	Футбол	8	
Октябрь	Баскетбол	8	
Ноябрь	Баскетбол	8	
Декабрь	Баскетбол	4	
	Лыжи	4	
Январь	Лыжи	8	
Февраль	Баскетбол	8	
Март	Баскетбол	8	
Апрель	Баскетбол	8	
Май	Футбол	6	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>68</b>	

### Календарно - тематическое планирование

№ п/ п	Тема	Элементы содержания	УУД	Требования к уровню подготовки (знать, уметь)	Дата проведения	
					план	факт
1,2	Путешествие в мир спорта. Понятие о физической культуре. Комплексы упражнений для осанки. Игра: «Пингвины»	Что такое физическая культура, физические упражнения и комплекс ОРУ.	Адекватная мотивация учебной деятельности	Знать и уметь объяснить для чего нужны физические упражнения, игры и т.д		
3,4	Азбука умений. Разновидности ходьбы. Как передвигается человек и животные. Игра «Копируй животных»	Различные виды ходьбы. Положение рук во время ходьбы.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь демонстрировать технику ходьбы.		
5,6	Спортивный калейдоскоп. Разновидности бега. Игра «Кто быстрее» и «Пятнашки»	Различные виды бега. Что такое старт и финиш?  Бег по дорожке.	Активно включаться в процесс выполнения заданий по л/атлетике	Уметь демонстрировать темп бега.  Старт и финиш на своей дорожке.		
7,8	Азбука движений. Разновидности прыжков.  Игра «Кто дальше»,  Игра «С кочки на кочку».	Выполнение прыжков на одной ноге и на двух ногах.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь демонстрировать технику прыжков на одной и на двух ногах.		
9, 10	Спортивный марафон. У игры – есть правила?  Игра «Кошки-мышки», игра «По	Познакомить с правилами подвижных игр.	Адекватная мотивация учебной	Соблюдать правила подвижных игр.		

	местам», «Вызов номеров».		деятельности			
11, 12	Азбука движений. Разновидности метаний мяча.  Игра «Метко в цель», «Слушай сигнал».	Выполнение бросков мяча до цели.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь демонстрировать метание мяча в цель.		
13, 14	Спортивный марафон. Что такое правильная осанка?  Комплекс с гимнастической палкой. Игра «День и ночь».	Познакомить с комплексом ОРУ с гимнастической палкой и закрепить в игре.	Адекватно воспринимать оценку учителя	Уметь выполнять упражнения с правильной осанкой.		
15, 16	Азбука движений. Исходные положения в различных упражнениях.  Игра «Запрещенное движение» «По местам».	Познакомить с исходными положениями стоя, сидя, в упоре лежа.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь демонстрировать исходные положения в упражнениях.		
17, 18	Путешествие в мир сказки «Наш друг - Мойдодыр». Режим дня и личная гигиена.  Презентация и рисунки.	Составление режима дня для ученика 1 класса. Соблюдение личной гигиены. Подбор одежды в зависимости от погоды для подвижных игр.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь составлять режим дня, соблюдать правила личной гигиены.		
19, 20	Азбука умений. Разновидности лазаний и ползаний на гимнастических снарядах.	Знакомство с техникой лазания на гимнастической стене и ползаний	Учебные и познавательные мотивы	Уметь демонстрировать технику лазания и ползания.		

		на мате.				
21, 22	Азбука умений. Разновидности акробатических элементов – перекаты, группировки и стойки. Игра «Выставка».	Знакомство с элементами акробатики на гимнастическом мате.	Активно включаться в процесс выполнения заданий	Уметь выполнять простейшие элементы акробатики. Перекаты и группировки.		
23, 24	Азбука движений. Игра «Змейка» «Туннель» «Космонавты».	Знакомство с правилами подвижных игр.	Учебные и познавательные мотивы	Соблюдать правила игры и технику безопасности во время игр.		
25, 26.	Путешествие в мир предметов. Скакалка, обруч и мяч. Игра «Скок, поскок» «Рыбак и рыбки».	Знакомство с техникой выполнения упражнений с предметами: скакалка, обруч и мяч.	Адекватная мотивация учебной деятельности	Уметь демонстрировать технику работы с предметами.		
27, 28.	Путешествие в мир мячей. Ловля и передача мяча. Развитие ловкости. Игра «Не давай мяча водящему».	Знакомство с мячами по станциям: резиновый, волейбольный, футбольный и баскетбольный.	Планировать свои действия при выполнении заданий	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь различать спортивные названия мячей.		
29, 30	Мир сказок «Наш друг – Мойдодыр». Правильное питание и витамины, здоровый образ жизни и занятия спортом. Загадки и рисунки.	Развивать познавательную активность. Комплекс ОРУ для правильной осанки.	Учебные и познавательные мотивы	Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и питаться полноценной пищей.		

		Правила питания – здоровая пища.				
31, 32	Спортивный марафон. Игра «Небо и земля» «Кошки и мышки» «Так и так»	Закрепить навыки и умения внимания и реакции в подвижных играх.	Учебные и познавательные мотивы	Соблюдать правила игры и технику безопасности во время игр.		
33, 34.	Мир спортивных игр. Эстафеты и «Веселые старты».	Знакомство с различными эстафетами и правилами выполнения различных упражнений в Веселых стартах.	Планировать свои действия при выполнении заданий	Уметь демонстрировать правильно эстафеты и соблюдать правила.		
35, 36.	Азбука движений. Игра «Передал – садись» «Не давай мяча водящему».	Закрепить навыки упражнения с мячом.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь демонстрировать упражнения с мячом и соблюдать правила игры.		
37, 38.	Азбука умений. Красота движений – стоя, сидя. Что такое здоровье?	Познакомить как правильно и красиво ходить и сидеть. Как физическая культура влияет на здоровье.	Активно включаться в процесс выполнения заданий	Уметь демонстрировать красивую походку, выполнять зарядку.		
39, 40.	Спортивный марафон. Игра «Мышеловка» «К своим флажкам».	Закрепить навыки и умения внимания и реакции в подвижных играх.	Учебные и познавательные мотивы	Соблюдать правила подвижных игр.		



41, 42	Путешествие в мир утренней зарядки и физкультминутки.	Разучить комплекс утренней зарядки и физкультминутки.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь демонстрировать комплекс физкультминутки для рук и головы.		
43, 44	Мир спорта. Виды спорта – зимние и летние. Рисунки и загадки.	Знакомство с зимними и летними видами спорта.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь определять какой вид спорта летний или зимний.		
45, 46	Спортивный калейдоскоп. «Узнай себя». Рост, вес. Дыхательные упражнения и игровые задания	Комплекс дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой	Учебные и познавательные мотивы	Уметь выполнять комплекс дыхательной гимнастики и знать свой вес и рост.		
47, 48	Азбука движений. Мир подвижных игр. Игра «Охотники и утки» «Два мороза» «Посадка картофеля».	Знакомство с правилами игр.	Активно включаться в процесс выполнения заданий	Соблюдать правила подвижных игр.		
49, 50	Мир путешествий. Зарождение древних Олимпийских игр. Первые спортивные соревнования.	Знакомство с историей первых Олимпийских игр.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь пересказывать историю Олимпийских игр.		
51, 52	Спортивный калейдоскоп. Приемы закаливания. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	Выяснить пользу закаливающих процедур. Способы закаливания.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь применять приемы закаливания		

53, 54	Азбука движений. Игра «Третий лишний» «Пятнашки» и «Воробы и ворона».	Закрепить навыки и умения внимания и реакции в подвижных играх.	Активно включаться в процесс выполнения заданий	Соблюдать правила подвижных игр.		
55, 56.	Мир сказок. «Наш друг – Мойдодыр» Что такое хорошо и что такое плохо?	Знакомство с правилами поведения и гигиена одежды.	Планировать свои действия при выполнении заданий	Уметь соблюдать дисциплину, правила техники безопасности.		
57, 58	Азбука движений. Игра «Точный расчет» «Никто не пройдет» и «Гуси».	Познакомить с правилами игры.	Активно включаться в процесс выполнения заданий	Соблюдать правила подвижных игр		
59, 60.	Спортивный марафон. Эстафеты и «Веселые старты».	Закрепить навыки и умения в эстафетах.	Планировать свои действия при выполнении заданий	Уметь выполнять задания в эстафетах с предметами.		
61, 62	Азбука движений. Путешествие в мир мячей. Метание в цель.	Закрепить навыки метания в цель.	Учебные и познавательные мотивы	Уметь демонстрировать технику метания мяча.		
63, 64	Спортивный марафон. Путешествие в мир соревнований Кто быстрее?	Закрепить навыки бега и прыжков.	Активно включаться в процесс выполнения заданий	Соблюдать правила во время соревнований.		

65, 66	Спортивный марафон.	Закрепить навыки бега и прыжков.	Активно включаться в процесс выполнения заданий	Соблюдать правила во время соревнований.		
67, 68	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Инструктаж по т/безопасности при купании в летнее время в водоемах.	Учебные и познавательные мотивы	Правила поведения при купании		