

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 № 66-ахд

И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей) ГБОУ СОШ
№237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Быстрее, выше, сильнее»

для 3 А класса

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

(извлечение из ООП НОО)

(ФГОС НОО от 31.05.201 №286; ФОП НОО от 18.05.2023 № 372)

Учитель: Вишневская Ксения Андреевна

**Санкт-Петербург
2023**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 № 66-ахд

_____ И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей) ГБОУ СОШ
№237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Быстрее, выше, сильнее»
для 3 Б класса
на 2023-2024 учебный год
Срок реализации программы: 1 год**

(извлечение из ООП НОО)
(ФГОС НОО от 31.05.201 №286; ФОП НОО от 18.05.2023 № 372)

Учитель: Мусорин Виктор Петрович

**Санкт-Петербург
2023**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 № 66-ахд

_____ И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей) ГБОУ СОШ
№237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Быстрее, выше, сильнее»

для 3 В класса

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

(извлечение из ООП НОО)

(ФГОС НОО от 31.05.201 №286; ФОП НОО от 18.05.2023 № 372)

Учитель: Вишневская Ксения Андреевна

**Санкт-Петербург
2023**

Нормативно-правовые документы, локальные акты ОУ и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. №115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 05 декабря 2022 г. №1063 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 N АЗ-113/03"О направлении методических рекомендаций»;
- Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”;
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ – 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №237 на 2023-2024 учебный год;
- Положения об использовании дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательном процессе в ГБОУ СОШ №237 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ №237.

Пояснительная записка

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цель внеурочной деятельности программы «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО» — 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. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, тематическое планирование

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	2 класс
Количество учебных недель	17
Количество часов в неделю	1 ч/нед
Количество часов в год	34

Программа рассчитана для учащихся 2-3 классов на два года обучения. (всего 68 часов) На реализацию курса в каждом классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю), занятия проводятся по 45 минут во второй половине дня. 85% содержания учебного материала направлено на активную деятельность учащихся, остальное время распределено на тематические беседы по формированию здорового образа жизни.

Рабочая программа ориентирована на линию учебников: Физическая культура

Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 2- классов. Программа рассчитана: в 3 классе с проведением занятий 1 раз в неделю (34 часа в год), с продолжительностью занятия 45 минут;

Тематическое планирование

№	Виды программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	
2.1	Легкая атлетика	10
2.2	Гимнастика	7
2.3	Развитие двигательных качеств	7
2.4	Подвижные и спортивные игры	6
3	Спортивные мероприятия	4
	Количество занятий в неделю	1
	Количество учебных недель	34