

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЮБИМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ В.Ю.ОРЛОВА

Утверждено

Приказ от _31.08.2023_ года № 230_____

Директор школы _____

/Е.В.Бурунова/

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Навстречу ГТО»

Направление деятельности: спортивно-
оздоровительное 1-4 класс.

Составитель: Мыткин Евгений Вячеславович
учитель физической культуры

Любим 2023год.

Пояснительная записка.

В соответствии с ФГОС введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования.

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

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).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 9 лет) установленных нормативных требований по I-III ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-спортивная подготовка к соревнованиям.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4классов (возраст с 6 до 9 лет).

Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- 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;

- осуществлять взаимный контроль.

Результативность изучения

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Содержание курса

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

Основы знаний (4 часа)

Г Т О – что это такое;

Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО;

История создания комплекса ГТО;

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.

Заполнение дневника самоконтроля;

ЗОЖ. Понятие личной гигиены.

Правила техники безопасности на тренировках;

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (25 часа)

Бег 30м;

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.;

Челночный бег;

Прыжки в длину с места;

Метание мяча в цель;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Наклон вперед из положения стоя и сидя;

Подтягивание из виса;

Кроссовая подготовка;

Плавание;

Физкультурно– оздоровительная деятельность (5 часов)

Спортивные эстафеты; Соревнования «Навстречу ГТО».

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 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	4	3	2	-	-	-

	перекладине (кол-во раз)						
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

№	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 перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
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

**КОНТРОЛЬНО–
ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**
Для проведения промежуточной аттестации

Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014г. №739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств в прикладных двигательных умениях и навыках лиц, участвующих в испытаниях, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Промежуточная аттестация проводится в форме спортивного праздника «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Для фиксации результатов по тестированию к проведению праздника привлекаются классные руководители 5-9, 11 классов.

Тестирование проходит по следующим испытаниям:

Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

1. Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять

выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола

пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные

возможности. 3. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии и «Финиш», касаясь ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаясь ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

5. Скоростно-силовые возможности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками опускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями и бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой

удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Календарно – тематическое планирование
«Навстречу ГТО»
(34 часа, 1 час/нед.)
1-4 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
				теория	практика			
1.	Легкая атлетика	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа		
2.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
4.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
5.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
6.		Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
7.		Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
8.		Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
9.		Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
10.		Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.	1		1	Практическое занятие с игровым		

		ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.				элементом		
11.		Спортивные эстафеты	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
12.		Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
13.		Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
14.		Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
15.		ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
16.		Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
17.		Тестирование - сгибания- разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
18.		История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
19.	Плавание	Плавание. История развития плавания. Презентация.	1		1	Беседа		
20.		Плавание. Виды плавания. Правила соревнований по плаванию. Стретчинг.	1		1	Беседа		
21.		Плавание. Имитация плавательных упражнений. Подвижные игры. Стретчинг.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
22.		Плавание. Имитация плавательных упражнений Тестирование – наклон вперед.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
23.		Легкая атлетика	Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом	
24.	Основы техники прыжка в		1		1	Практическое		

		длина с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.				занятие с игровым элементом		
25.		Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
26.		Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
27.		Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
28.		Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине .ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
29.		Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
30.		Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
31.		Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
32.		Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
33.		Соревнование – «Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
34.		Соревнование – «Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–9-х классов. – М.: Просвещение, 201 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://gto.ru/>

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Секундомер
13. Свисток