

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шебекинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов» Белгородской области

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО _____/Захарченко Г.В./	Заместитель директора Бавыкина Н.Г. 	на заседании педагогического совета	И.о. директора ОГБОУ «Шебекинская СОШ с УИОП»  Стерлев В.Г. 
Протокол № 1 от	«30» августа 2021г.	Протокол №1 от	Приказ № 444
«30» августа 2021 г.		«30» августа 2021 г.	от «30» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
физкультурно – спортивного направления

«Игровое ГТО»

1-4 КЛАССЫ

Составитель: Захарова Ю.В.

2021 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с учётом **рабочей программы воспитания ОГБОУ «Шебекинская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов»** (

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34 часа (33 часа – 1 класс), 1 час в неделю.

Цель:

- осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО
- ознакомления с требованиями комплекса ГТО.

Задачи:

- знакомство с историей, задачами и структурой ГТО.
- знакомство с нормативной базой.
- обучение техники выполнения упражнений;
- рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося
- вовлечение как можно большего количества участников образовательного процесса в здоровый образ жизни.

Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям). .

Подход: системно - деятельностный.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий (испытаний и тестов). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых , серебряных и бронзовых знаков отличия.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечение внимания школьников к ценностному аспекту получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- *выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

Обучающиеся получают возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9	Плавание на 25м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	6	7	6	6	7

II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10м(с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10	Плавание на 50м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		7	7	8	7	7	8

Содержание

1. Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.
2. Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашиотисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».
4. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание .Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.
6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парные гонки, Знамя, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка»
8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»
9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье): эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов : «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача» «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

11. Социально-ориентирующие игры :сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

12. Инновационные игры которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

13. Спортивная культура и спортивное воспитание).Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

14. Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадиках.	1	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	1	
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	3		3
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2		2
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	
6	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс - бег на 60м	5		5
7	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности	6		6
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в	1		1

	длину с разбега».			
9	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	2		2
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.	3		3
11	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2		2
12	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	1		1
13	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	1	1	
14	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО»	5		5
Всего		34	4	30

ЦОРЫ: Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт