

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская основная общеобразовательная школа»
Ивнянского района Белгородской области

Рассмотрена
на заседании
педагогического
совета школы
Протокол № _____
от «__» _____ 2024 г.

Согласовано.
Заместитель директора
_____ С.Ю.Пузанова

Утверждаю.
Директор школы
Я.В. Чаусова
Приказ № 0330
от «30» 08 2024 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ИГРОВОЕ ГТО»
Период освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 10-11 лет**

Автор программы:
Фадина Татьяна Евгеньевна

Покровка, 2024 г.

Рабочая программа «Игровое ГТО»

Направление внеурочной деятельности: спортивно - оздоровительное.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

от « ____ » _____ 20__ г., протокол № _____

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 1-4 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** программы «Игровое ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Планируемые результаты изучения курса

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.

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.

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.*

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 (испытания (тесты)). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

Содержание программы

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.

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», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».

3. 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».

4. **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.

5. 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».

6. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км 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, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»

7. 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»

8. 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».

9. 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».

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

11. Инновационные игры которые придумывают сами участники или модернизируют, видеоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

12. 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.).

13. Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.

Содержание курса программы 4 класс

Основы знаний

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.

Режим дня.

Правила построения тренировки.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег 30м, 60 м.

Бег 1000 м.

Челночный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча в цель и на дальность

Сгибание и разгибание рук

Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса

Кроссовая и лыжная подготовка

Физкультурно – оздоровительная деятельность

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч

Подвижные игры (в процессе занятий)

Выполнение норм комплекса (тестирование)

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

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Плановая дата	Фактическая дата	Форма проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	6.09		теоретическая подготовка тренировка
2	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с места.	1	13.09		тренировка
3	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	1	20.09		соревнования
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	27.09		тренировка
5	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	4.10		тренировка
6	Двигательная культура. Просмотр видео-уроков на сайте gto.ru.	1	11.10		тренировка

7	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1	18.10		тренировка
8	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1	25.10		тренировка
9	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	8.11		тренировка, соревнования
10	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	1	15.11		тренировка
11	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	22.11		тренировка
12	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веровочка под ногами»	1	29.11		тренировка
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	6.12		лекция, соревнования
14	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1	13.12		лекция, тренировка
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	20.12		тренировка
16	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	27.12		соревнования
17	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	1	10.01		соревнования
18	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»		17.01		соревнования
19	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов»	1	24.01		тренировка
20	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1	31.01		теоретическая подготовка тренировка
21	Подвижные игры на развитие быстроты: К своим флажкам», «Салки с вырубкой»	1	7.02		тренировка
22	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	14.02		лекция, тренировка
23	Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг»	1	21.02		тренировка

	«Бой петухов»				
24	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г	1	28.02		тренировка
25	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	7.03		соревнования
26	Подвижные игры на развитие выносливости: «Выбивалы», «Регби»	1	14.03		тренировка
27	Прыжок в длину с места, с разбега (см). Подвижные игры: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1	21.03		соревнования
28	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени»	1	28.03		соревнования
29	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г	1	11.04		соревнования
30	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры».	1	18.04		тренировка
31	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1	25.04		теоретическая подготовка тренировка
32	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	08.05		тренировка
33	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: Метание мяча весом 150 г	1	16.05		лекция, тренировка
34	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	1	23.05		тренировка

1. Испытания (тесты)

II СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ы й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебрян ы й знак	Золото й 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 3x10м(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
	или 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 кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (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 Комплекса		7	7	8	7	7	8

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим требованиям/

