

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное образование "Муниципальный округ Малопургинский район Удмуртской Республики"

МОУ НОШ - д/с д. Миндерево

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1 от 22 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор Маштакова А. С.

Приказ № 43 от 22 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО»
для обучающихся 1-2 классов

2023-2024 гг.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения.

Курс «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» ориентирован на процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, курс представляет развитие двигательных физических качеств в процессе «Подвижных игр». Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

Основная **цель курса** – внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Курс «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» призван решить следующие **задачи**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Организация внеурочной деятельности обучающихся
по направлению развития личности спортивно-оздоровительное

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

1.1. Личностные результаты

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

1.2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ведение дискуссии;
- Обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

1.3. Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

Знать - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-2 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами 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, подвижными играми, эстафетами; 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).

Сдать - нормативы 1-ой и 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием видов деятельности 1-2 классы (1 ступень ГТО)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (23ч)

Челночный бег 3X10 м (3 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3×5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, 3x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

Бег на 30 м (3 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (3 ч).

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2 ч).

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч).

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч)

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах (3 ч).

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

1 ступень ГТО (1-2 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий	контроль
		По плану	Фактически		
	Раздел 1. Основы знаний (3ч)				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.	Текущий
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1ч	1ч	теоретические занятия	Текущий

3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1ч	1ч	теоретические занятия	Текущий
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (24ч)					
4-5-6	Челночный бег 3—10 м	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
7-8-9	Бег на 30 м	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
10-11-12	Смешанное передвижение на 1 км	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
13-14	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
15-16	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
17-18	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
19-20	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
21-22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
23-24	Метание теннисного мяча в цель	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
25-26-27	Бег на лыжах	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
Раздел 3. Спортивные мероприятия (7ч)					
28-29	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2ч	2ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
30-31	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2ч	2ч	праздник	Подведение итогов
32-33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2ч	2ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
34	«Мы готовы к ГТО!»	1ч	1ч	успешная сдача нормативов комплекса	Тестирование

			ГТО.		
Итого		34ч			

Литература:

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
2. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
3. Уваров В.А.: К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 2015
4. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2016
5. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 2016г.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2017 г.
8. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016.

Цифровые образовательные ресурсы:

- Официальные сайты по ГТО
- gto.ru — ВФСК ГТО (официальный сайт)
- fizvospr.ru — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- www.minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации