Комитет администрации города Яровое по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

Руководитель МС школы Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Медведева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Протокол № 1 Приказ № 108

от «29» августа 2024г. от «30» августа 2024г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности «Игровое ГТО»**

**для 1-4 классов**

**начального общего образования**

**на 2024 – 2025 учебный год**

*Составители:*

Буляков С.Н.,

учитель физкультуры

Блажко Е.Н.

учитель физкультуры

Яровое – 2024

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **стр.** |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности. | 5 |
| 3 | Результаты освоения курса внеурочной деятельности. | 7 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 8 |
| 5 | Лист изменений и дополнений | 10 |

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности *«Игровое ГТО»* составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. ФГОС НОО, утвержден Приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 [№286](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=445216&cwi=1059);
4. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующими до 1 марта 2027 г. (далее - Гигиенические нормативы);
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее - Санитарно-эпидемиологические требования).
7. Основная образовательная программа школы, разработанная на основе ФГОС.
8. Положение о рабочей программе школы.

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 «Игровое 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–IIступени 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.

**Объем учебного времени**: **34 часа**

**Форма обучения**: очная

**Режим занятий**: 1 час в неделю

**Содержание курса внеурочной деятельности**

*Раздел 1. Основы знаний.*

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

Занятие образовательно – познавательной направленности. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольном стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольном стадионе при различных погодных условиях).

Занятие образовательно – познавательной направленности. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Требования безопасности к выбору занятий на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозирование физической нагрузки.

*Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.*

Челночный бег 3 \*10м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от5- 10м. Бег с максимальным ускорением 10м: с места, с хода. Челночный бег 4 \* 10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5 -10с. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 -10м. Бег с ускорением от 15- 25 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета».

Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1км, 1,5 км. Дистанция 1 км. Примерная разбивка: ходьба 50м- бег 100м- ходьба 50м и т.д.; Бег 100м- ходьба 100м- бег 100м и т. д.; Бег 200м- ходьба 150м – бег 150 м – ходьба 100м – бег 100м – ходьба 50 м – ходьба 50м- бег 150 м; Бег 300м – ходьба 200м – бег 300 м –ходьба 200м.

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).   
Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота 90-100см). Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках.  Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи рук.

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь рукой о рейку. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола рукам.

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

Метание мяча весом 150 г на дальность. Имитация метания и метания мяча способом (из-за спина через плечо) из И.П. стоя боком к направлению броска: 1) с места; 2) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо –назад» ( или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания мяча с 4 бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» ( или другой «вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

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

*Раздел 3. Спортивные мероприятия.*

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного ода в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных 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, также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | ГТО- что это такое. Правила ТБ. | 1 | Беседа |
| 2 | Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 3 | Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 4 | Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 5 | Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 6 | Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 7 | Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 8 | Основы техники челночного бега 3х10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 9 | Тестирование - челночный бег 3х10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 10 | Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 11 | Спортивные эстафеты | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 12 | Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 13 | Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 14 | Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 15 | ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 16 | Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 17 | Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 18 | История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| Бег на лыжах | | | |
| 19 | Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 20 | Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 21 | Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 22 | Передвижение на лыжах до 2 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 23 | Спортивные эстафеты. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Легкая атлетика | | | |
| 24 | Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 25 | Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 26 | Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 27 | Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 28 | Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 29 | Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 30 | Спортивные эстафеты. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 31 | Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 32 | Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 33 | Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 34 | Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение). | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| Всего часов | | 34 |  |

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Лист внесений изменений и дополнений в рабочую программу**

**внеурочной деятельности для 1-4 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Характеристика изменений |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Основание | |  |

Учитель: / Буляков С.Н.

/Блажко Е.Н.