

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 17 им. Т.Н. Хренникова»**

Согласовано на заседании
ШМО
Протокол
№1 от 28.08.2024
Руководитель
Кашина О.Ю.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол
№1 от 28.08.2024

Утверждено
Директор МБОУ «ОШ
№ 17 им. Т. Н. Хренникова»

О.Н. Демина
Приказ №134 от 30.08.2024

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подготовка к ГТО»
2-4 классы**

г. Елец, 2024 год

1. Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне», рассчитана на 1 год и имеет общий объём для 2-4 классов – 34 часа Режим занятия 1 раза неделю по 40 минут.

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.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями 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, 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 с 2-й по 3-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

3. Содержание занятий

2-4 класс

Основы знаний

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятие образовательно-познавательной направленности.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м..

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метание мяча 150 г на дальность.

Бег на лыжах.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50—80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

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.

4. Тематическое планирование

2-4 классы

№ п/п	Разделы занятий	Кол-во часов
1	Основы знаний	
1.1	Вводное занятие.	1
1.2	Занятие образовательно-познавательной направленности.	1
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	
2.1	Гимнастика	4
2.2.	Легкая атлетика	14
2.3	Лыжная подготовка	2
2.4	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	12
	Итого	34

**Приложение
к рабочей программе
курса внеурочной деятельности
«Подготовка к ГТО»
2-4 классы**

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	
		по плану	фактически
1	Правила ТБ на уроках. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени		

2	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
25	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО		
26	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО		
27	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО		
28	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО		
29	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО		
30	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО		
31	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО		
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3		

	ступени ГТО		
33	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		