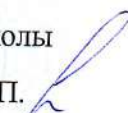


Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Пр. № 1 от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»
Приказ № 232 от 01.09.202
Директор школы
Кольцова М.П. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ГТО»
для обучающихся 1-4 классов МАОУ «СОШ №90»

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Положением о ВФСК ГТО.

Цель программы: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

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

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления.

Содержание курса направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учетом следующих **принципов:**

- *принцип комплексности*, предусматривает тесную связь взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяет последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность

задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовки;

- *принцип вариативности*, предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду обороне». Режим занятий 1 раз в неделю по часу.

К выполнению нормативов ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра и определенной школьным врачом группы здоровья. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья и на основании справки терапевта.

Тематический план

№ п/п	Раздел и темы занятий	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний.		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	2
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.		
4	Челночный бег 3*10 м.	2
5	Бег на 30 м, 60 м.	2
6	Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1 км, 1,5км.	2
7	Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).	2
8	Подтягивание из вися на низкой перекладине (мальчики, девочки).	2
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.	2
11	Метание теннисного мяча в цель.	2
12	Метание мяча весом 150 г на дальность.	2
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2
Раздел 3. Спортивные мероприятия.		
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	2
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
17	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2

18	«Мы готовы к ГТО!»	2
ИТОГО		34

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

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. (22 ч)

Челночный бег 3 *10м . Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5- 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 руками.

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(8 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 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.