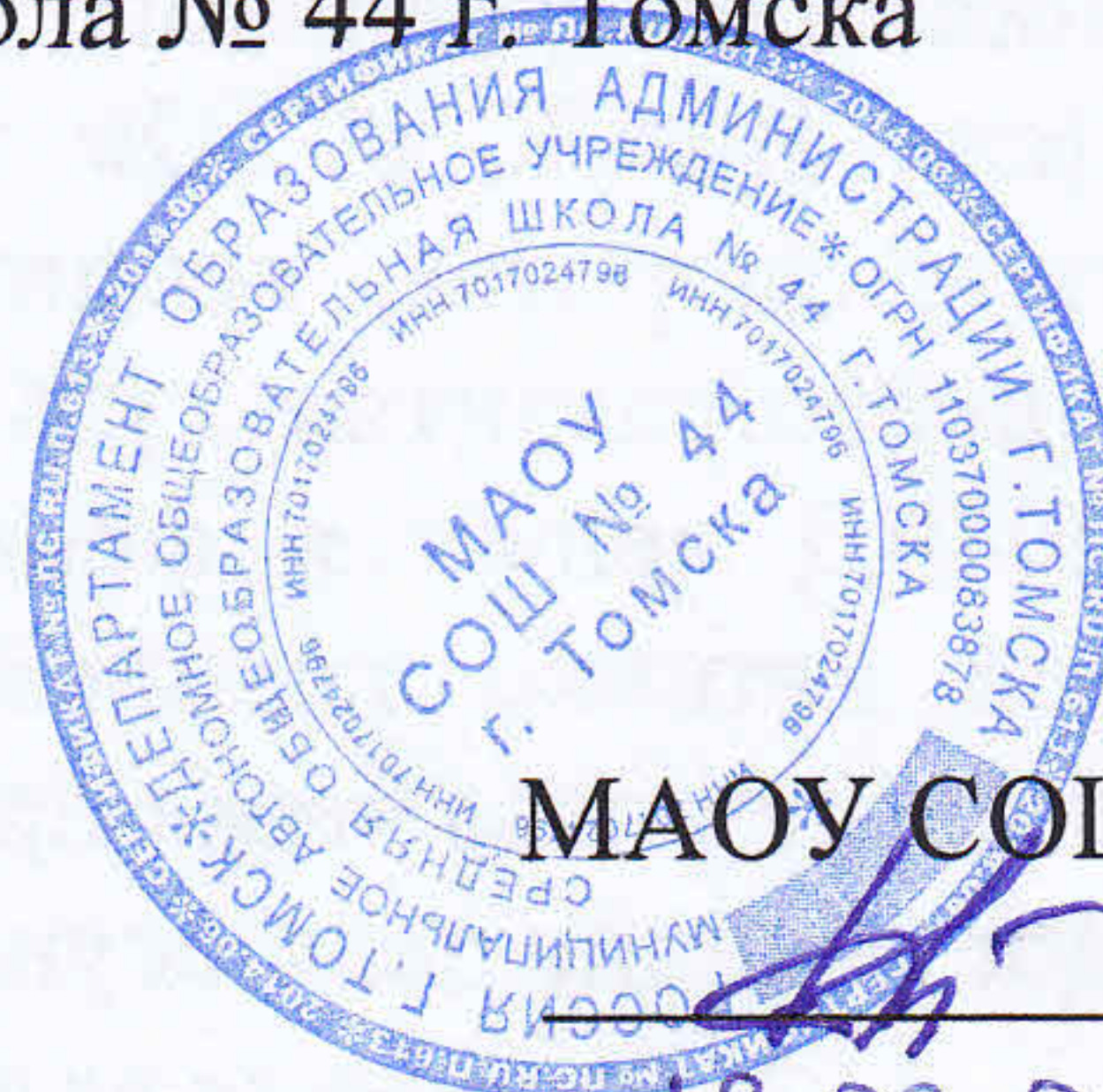


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44 г. Томска



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ СОШ № 44 г. Томска

Расторгуева А.Г.

18.03.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГТО»

1-4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации.

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 РПВД является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- Увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- Увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведению здорового образа жизни;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- Соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- Повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- Развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- Подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

«ГТО» является составной частью начальной образовательной программы НОО. Срок реализации – 4 года, адресована программа для учащихся 1-4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 мин. Всего 34 часа в год в 1-4 классах. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Режим дня. Здоровый образ жизни. . Режим дня. Правила питания. Правила построения тренировки. 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. «Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО.

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры (в процессе занятий). Выполнение норм комплекса (тестирование).

1 класс

Первые шаги к здоровью Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Правила питания. 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». 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». Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км» Воспитание двигательных способностей. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Лазанье по лестнице и гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м». Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Гимнастическая ходьба и ходьба, высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно - ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

2 класс

Если хочешь быть здоров. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Правила питания. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Моё физическое развитие». 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». Двигательная культура и физкультурно - двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 60м. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1км», «Бег на 1км или на 2км или кросс на 2км по пересеченной местности». Воспитание двигательных способностей. Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Ходьба на носках и пятках. Бег с преодолением препятствий. Игры на свежем воздухе. Сравнение ходьбы и бега. Эстафета. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков

самостоятельных и групповых занятий Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

3 класс

По дорожкам ГТО. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Спортивная культура и спортивное воспитание. Режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Правила питания. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами». Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. Пульс как показатель самоконтроля. Закаливание организма. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Воспитание двигательных способностей. Что такое ловкость. Комплекс упражнений для развития ловкости. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Лазание по канату и шесту. Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». 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». 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. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационноролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий. Малые формы двигательной активности. Игры разных народов. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

4 класс

Я, ты, он, она – мы спортивная семья. Здоровый образ жизни. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья». Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - бег на 60м. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Воспитание двигательных способностей. Выносливость и сила. Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Движения при преодолении препятствий. Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств для

подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с разбега». Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». 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 их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами. 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». Социальноориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно - ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий. Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья». Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Формы и виды организации внеурочной деятельности

Виды ВУД	Уровни воспитательных результатов		
	I	II	III
	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
	Формы достижения воспитательных результатов		
Спортивно-оздоровительная деятельность	-беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; -физкультурные и спортивные занятия; -спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.). организуемые педагогом.	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.	-спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

Форма проведения: секция

Формы организации работы с детьми:

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- восстановительные мероприятия.
- участие в соревнованиях.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться

ценностями и приобретению первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физи-ческих качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения обучающихся в овладении основами содержания учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых подвижных игр. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.