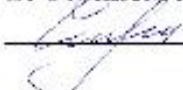


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Неволинская основная общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по воспитательной работе
 М.О. Сыромятникова

«31» августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАОУ «Неволинская ООШ»
 Е.А. Белина

«31» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ПОРМ ГТО»
1-4 классы

Программу составил:
учитель физической культуры
Мазунина Александра Николаевна

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения.

Курс «Подготовка к сдаче норм 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 норм ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

Основная цель курса – внедрение норм 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 норм 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) норм ГТО;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) норм 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 спортивно-оздоровительное
личности
форма организации секция
внеурочной деятельности

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм 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 долговую 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 здоровьесберегающую 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 степени норм ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) норм ГТО.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения норм ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) норм ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Сдать

- нормативы 1-ой и 2-ой степени норм ГТО в Центре тестирования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.				
1.1.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	1	Беседа	
Итого по разделу:		1		
Раздел 2. История развития норм «ГТО»				
2.1	Исторические сведения о развитии норм.	1	Беседа	
2.2	Виды и техника выполнения испытаний норм.	1	Беседа, тренировка	
Итого по разделу:		2		
Раздел 3. Обязательные испытания норм «ГТО»				
3.1	Бег на короткие дистанции. Техника бега на 30 и на 60 метров. Высокий старт.	3	Тренировка	
3.2	Бег на короткие дистанции. Техника бега на 30 и на 60 метров. Высокий старт. Повторение.	2	Тренировка	
3.3	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 и на 60 метров с высокого старта на время.	2	Соревнования	
3.4	Бег на длинные дистанции. Техника бега до 1500 метров.	1	Тренировка	
3.5	Бег на длинные дистанции. Техника бега до 500 метров.	3	Тренировка	
3.6	Бег на длинные дистанции. Техника бега до 3000 метров на время.	1	Соревнования	

3.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений на гибкость.	3	Тренировка	
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений на гибкость. Повторение.	1	Тренировка	
3.9	Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Комплекс упражнений на подтягивания.	3	Тренировка	
3.10	Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Комплекс упражнений на подтягивания. Повторение.	2	Тренировка	
3.11	Силовые виды испытаний: подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине на результат.	2	Соревнования	
3.12	Силовые виды испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс упражнений на отжимания.	2	Тренировка	
3.13	Силовые виды испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.	4	Тренировка	
Итого по разделу:		30		
Раздел 4. Испытания по выбору норм «ГТО»				
4.1	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений на мышцы ног.	3	лекция, тренировка	
4.2	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений на мышцы ног. Повторение.	2	Тренировка	

4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат. Комплекс упражнений на мышцы ног.	1	Соревнования	
4.4	Техника плавания.	1	Лекция	
4.5	Техника плавания кролем на груди. Повторение.	1	Лекция	
4.6	Плавание. Техника плавания кролем на спине.	1	Лекция	
4.7	Техника лыжных ходов.	1	Лекция	
4.8	Техника лыжных ходов. Техника одновременно бесшажного хода.	2	Тренировка	
4.9	Техника лыжных ходов, одновременно одношажный ход и попеременно двушажный ход.	3	Тренировка	
4.10	Лыжная подготовка, техника свободного стиля.	3	Тренировка	
4.11	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.	3	Тренировка	
4.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса на результат.	1	Соревнования	
4.13	Техника прыжка в длину с разбега. Комплекс упражнений на мышцы ног.	3	Тренировка	
4.14	Техника прыжка в длину с разбега на результат. Комплекс упражнений на мышцы ног.	1	Соревнования	
4.15	Метание спортивного снаряда. Техника метания малого мяча с разбега на дальность.	3	Тренировка	

4.16	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.	1	Тренировка	
4.17	Техника прыжка в длину с разбега. Комплекс упражнений на мышцы ног. Повторение.	3	Тренировка	
4.18	Метание спортивного снаряда. Техника метания малого мяча с разбега на дальность. Повторение.	2	Тренировка	
Итого по разделу:		35		
ИТОГО:		68		