Приложение № 5
к ООП НОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ИГРОВОЕ ГТО»

для начального общего образования

(4 класс)

срок реализации один год

г.Чебаркуль, 2023г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» составлена на основе образовательной программы «Физическая культура»

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Данная программа рассчитана на обучающихся 4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста являетсядвигательная деятельность.

Цель программы: увеличение двигательной активности обучающихся, оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к Играм ГТО;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предназначен для обучающихся 4 классов, рассчитан на один год обучения, 1час в неделю.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Ожидаемые предметные результаты:

К концу изучения курса дети будут знать:

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступень комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами 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, подвижными играми, эстафетами;
- 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).

Обучающиеся получат *возможность сдать нормы* 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту *на золотой, серебряный или бронзовый знак.*

К **личностным** результатам освоения курса можно отнести:

- 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.

Метапредметные результаты

1. 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***).***

2. 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 долгую сохранность творческой активности ***(базовый уровень)***

3. 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.

Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Содержание курса внеурочной деятельности

2-я ступень. Возрастная группа 9-10 лет.4 классы

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
Раздел 1. Основы знаний.		
Вводное занятие. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии 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.	Беседа	Образовательно-познавательная
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).	Беседа	Образовательно-познавательная
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	Беседа	Образовательно-познавательная
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.		
Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 0 м – 15 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3 = 2 х 6 = 2 х 9 м.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Бег на 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений 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 от 20-30 м с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. 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	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая

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.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).	Тренировка, соревнование, игра	Познавательная, игровая
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа с хватом снизу; хватом сверху.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Вперёд на руках».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая

касанием пола руками.		
Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания..	Тренировка, соревнование, эстафета	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Бег на лыжах. Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Раздел 3. Спортивные мероприятия. Внутришколь-ные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»	Соревнование	Игровая

Календарно-тематическое планирование
4 Класс

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний.		
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	2
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.	2
3.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	2
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.		
4.	Челночный бег 3 х 10 м	2
5.	Бег на 60 м	2
6.	Бег на 1 км.	2
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	2
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)	2
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
12.	Прыжок в длину с разбега	2
13.	Метание мяча 150 гр. на дальность	2
14.	Бег на лыжах	2
Раздел 3. Спортивные мероприятия		
15.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
16.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
17.	«Мы готовы к ГТО!»	2
Итого:		**34**

Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

№п/п	Возраст Наименование	4 год	
		М	Д

1.	Бег 10 м (сек)	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10 м(сек)	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места(см)	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку (раз)	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы,1кг (см)	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев.150гр(м)	6.0-13.9	5.5-11.8
		5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча (раз)	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разнымиспособами R,m.	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	35-42	45-60
12.	Подъем туловища(раз)	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах навыносливость	2000-3000	2000-2500

Методические материалы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические,
- комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьноговозраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятияхфизической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведениепрактических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

5.Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья длядетей. – М., «Риполклассик»,2022.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2017
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2019.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,2021.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2021.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт»,2020.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок»,2021.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2020.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2021.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина3.Л. - М., 2019.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2017.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительныхзанятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2022.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение»,2021.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева НА. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 2021.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2022.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2022.