

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

«Принята»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023

«Утверждена»
Приказом директора МАОУ «Школа №7» КГО
№ 302 от 01.09.2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО)»**

Начальное общее образование

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Разработчик:
Темяковская О.Ю.,
учитель физкультуры

г. Камышлов, 2023

Пояснительная записка

В соответствии с ФГОС введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Актуальность: Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 10 лет) установленных нормативных требований по 1 – 3 ступени ГТО.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Программа курса реализована в рамках «Внеурочной деятельности» спортивно-оздоровительного направления.

Условия реализации курса:

Программа рассчитана на 1 час в неделю (1 класс-33 часа, 2-4 классы-34 часа). В ОУ для проведения отведён 1 час, поэтому обучающиеся 1-4 классов занимаются одновременно.

Возраст детей: Программа составлена для учащихся 1-4 классов (возраст учащихся 6-10 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут.

Планируемые результаты реализации внеурочной деятельности.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Результативность изучения:

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса

Основы знаний

Г Т О – что это такое;

Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО;

История создания комплекса ГТО;

Правила техники безопасности на тренировках.

Двигательные умения и навыки.

Бег 30м;

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.;

Челночный бег;

Прыжки в длину с места;

Метание мяча в цель;
 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 Наклон вперед из положения стоя и сидя;
 Подтягивание из виса;
 Кроссовая подготовка.

Спортивные мероприятия

Спортивные эстафеты; Соревнования.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Основы знаний	2	https://gto.ru/	Беседа, показ, индивидуальная работа, работа в парах, работа по группам
2	Двигательные умения и навыки.	30		
3	Спортивные мероприятия	2		
	итого	34 часа		

Календарно-тематическое планирование 1-4 класс

№ п/п	№ занятия по разделу	Дата	Тема занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	1		ГТО - что это такое? Правила ТБ. Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП.		Беседа, показ, индивидуальная работа, работа в парах, работа по группам, практическое занятие с игровым элементом.
2	2		Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.		
3	3		Основы техники бега на 30 м. Подвижные игры.		
4	4		Основы техники бега на 30 м. Подвижные игры.		
5	5		Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Подвижные игры.		
6	6		Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Подвижные игры.		
7	7		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Подвижные игры.		
8	8		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Подвижные игры.		
9	9		Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Подвижные игры.		
10	10		Выполнение подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП.		

			Подвижные игры.	
11	11		Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Подвижные игры	
12	12		Выполнение подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Подвижные игры	
13	13		Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Подвижные игры.	
14	14		Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Подвижные игры.	
15	15		Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Подвижные игры.	
16	16		Выполнение прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Подвижные игры.	
17	17		Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Подвижные игры.	
18	18		Выполнение метания теннисного мяча в цель. ОФП. Подвижные игры.	
19	19		Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Подвижные игры.	
20	20		Выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Подвижные игры.	
21	21		Правила техники безопасности. Передвижение скольльзящим шагом (без лыжных палок).	
22	22		Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом.	
23	23		Подъёмы и спуски с небольшого склона	
24	24		Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	
25	25		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	
26	26		Бег в равномерном темпе от 5	

			до 7 минут.	
27	27		Бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м).	
28	28		Прыжки на скакалке до 3 минут. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.	
29	29		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	
30	30		ОРУ. Полоса препятствий.	
31	31		Повторение и закрепление изученного материала.	
32	32		Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в ВФСК «ГТО».	
33	33		Соревнование – «Навстречу ГТО». Контрольный урок.	
34	34		Спортивные эстафеты. Подвижные игры.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2022 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://gto.ru/>

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Плавательное оборудование
13. Секундомер
14. Свисток