

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗВИТИЕ»

Приложение

к основной общеобразовательной программе

начального общего образования,

утверждённой приказом директора

от № 37/Д от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Игровое ГТО»

(для 1 классов)

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом

Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса

внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 1-4 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015,

Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 «Игровое ГТО» 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**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос все чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания детей и молодёжи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Игровое ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности.**

РПВД «Игровое ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Игровое ГТО» – 1 год, адресована программа для учащихся 1-4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 33-34 часа.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Игровое ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и

задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Содержание курса внеурочной деятельности

1. **Вводное занятие.** Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.
2. **Телесное (соматическое) воспитание.** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3. **Подвижные игры для развития мышц ног** и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Верёвочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки»
4. **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»: «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию»,

«Борьба за территорию» и др. по выбору. «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости».

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, лёгкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1 классов - челночный бег или бег на 30 м: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору. «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенёчки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности, смешанное передвижение на 1 км»; Парные гонки, Гонка на одной лыже, Весёлые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах»

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки «Прыжок в длину с разбега «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»

9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком». «Передача мяча змейкой», «Туннель из обручей», «Эстафета с гимнастической палкой», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1 классов: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры»,

«По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учёта времени»: Игры на воде «Морская звёздочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка» и др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты. «Водолазы», «Мяч за черту» Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

12. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

13. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

14. Спортивная культура и спортивное воспитание . Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

15. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

16. СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между классами

Учебно-методическое обеспечение проведения занятий внеурочной деятельности

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М.Владос, 2001г.15. Сайт о русских народных играх. – [http\\www](http://www)
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

Учебно - тематический план 1 класс 2023-2024 учебный год

№	Разделы занятий	Темы занятий	Количество часов
1	Вводное занятие.	Техника безопасности. Профилактика травматизма. Комплекс ГТО в школе. История и современность.	1
2	Подвижные игры для развития мышц ног.	Прыжковые упражнения. П/и «Верёвочка под ногами».	1
3		Прыжки в длину с места. П/и «Прыгуны».	1
4		Прыжки в длину с разбега. П/и «Челнок».	1

5		Соревновательные подвижные игры. П/и «Охотники и утки».	1
6	Подвижные игры на развитие выносливости	Подвижные игры «Вызов номеров».	1
7		Подвижные игры «Подхватить палку».	1
8		Подвижные игры «Охота на уток».	1
9		Подвижные игры «Ворона и воробьи».	1
10	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. П/и «Парашютисты».	1
11		Общеразвивающие упражнения. П/и «Лиса и куры».	1
12	Подвижные игры на развитие быстроты.	Бег с ускорением. П/и «Зайцы в огороде».	1
13		Бег с изменением направления движения. П/и «Падающая палка».	1
14		Смешанное передвижение. П/и «Волк во рву».	1
15		Подвижные игры. П/и «Совушка».	1
16	Подвижные игры на развитие гибкости.	Прямая растяжка. П/и «Перетяни за линию».	1
17		Поперечная растяжка. П/и «Втяни в круг».	1
18		Подвижные игры «Мостик и кошка».	1
19		Прямая, поперечная растяжка, наклоны вперёд. П/и «Салки с вырубкой».	1
20	Инновационная игра «Придумай сам».	Инновационная игра «Придумай сам».	1
21	Подвижные игры на развитие мышц рук, брюшного пресса, спины.	Подвижные игры на развитие мышц рук. П/и «Бег на руках».	1
22		Подвижные игры на развитие мышц брюшного пресса. П/и «Салки».	1
23		Подвижные игры на развитие мышц спины. П/и «Смена кругов».	1
24		Подвижные игры на развитие мышц рук, брюшного пресса, спины. П/и «Ловля парами».	1
25	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Метание мяча. П/и «Зоркий глаз».	1

26		Упражнения с ускорением. П/и «Ворона и воробьи».	1
27		Упражнения с отегашениями. П/и «Кто сильнее».	1
28		Подвижные игры. П/и «Прыжки по полоскам».	1
29	Подвижные игры на развитие выносливости.	Бег на короткие дистанции. П/и «Охота на уток».	1
30		Бег на длинные дистанции. П/и «Подхватить палку».	1
31		Беговые упражнения. П/и «Вызов номеров».	1
32		Кроссовый бег. П/и «Бегуны».	1
33	Спортивный фестиваль.	Спортивный фестиваль «Мы готовы к ГТО!»	1
<i>Всего</i>			33

