Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Карагайская средняя общеобразовательная школа № 2"

СОГЛАСОВАНО
Руководитель методсовета
_____
Новикова А.А.
Протокол №1
От 1 сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____
Новицкая В.А.
1 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности

«Первые шаги к ГТО»
1-2 класс

Составитель: Гуляева Ирина Васильевна,
учитель физической культуры

с.Карагай, 2023г.

Пояснительная записка

В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. **Скромный значок ГТО** для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Сегодня **комплекс ГТО возрождает**ся, преобразившись в новой форме и новых условиях.

Система ГТО является мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивает выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности народа, в первую очередь молодого поколения…». Основное **содержание комплекса ГТО** ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов людей.

В связи с актуальностью вопроса разработана программа в соответствии с Федеральным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в у креплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных 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) комплекса ГТО;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом следующих **принципов**:

- ПРИНЦИП КОМПЛЕКСНОСТИ, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- ПРИНЦИП ПРЕЕМСТВЕННОСТИ, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- ПРИНЦИП ВАРИАТИВНОСТИ, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»:

- 1 ступень – 6 – 8 лет (1 – 2 классы);

Время, отведенное на обучение, составляет для 1 класса – 33 ч., для 2 – 3 классов - 34 часа в год, 1 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

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 комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения /ОРУ/),
- 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, домашнее задание).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках .

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине, бег 6 мину, бег 30 м;

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Формы обучения подведение итогов реализации программы.

Программа предполагает различные формы контроля:

1. Тестирование уровня физической подготовленности.

2. Спортивные праздники, конкурсы, викторины.
3. Соревнования.
4. Игровой калейдоскоп, веселые старты.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы:

Познавательные УУД:

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки);
- применять правила игры;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять самоанализ.

Коммуникативные УУД:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- задавать вопросы.

Личностные УУД:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;
- готовность принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- применять знания и умения в повседневной жизни;
- понимание необходимости в здоровом образе жизни.

Технические средства обучения: компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор.

Спортивный инвентарь: секундомер, рулетка, гимнастическая стенка, лыжи, гимнастические коврики, резиновые мячи, гимнастические обручи, палки, скакалки, гимнастические маты, флажки, кегли (конусы).

Литература:

1.Учебник Лях В. И. «Физическая культура 1 – 4 классы, издательство «Просвещение» 2012 г.

3.Гуревич И. А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: практ. Пособие 2 – е изд. стереотип. – Мн.: выш. Школа, 2013 – 319с.

4.Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших дошкольников». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития, 2013 г. – 224с.

5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательной организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-ое изд. – М.: Просвещение, 2017.

6. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014. Патрикеев А.Ю.

7. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014. Патрикеев А.Ю.

8. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014. Патрикеев А.Ю.

9. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование и содержание деятельности
1 ступень. Возрастная группа 6 – 8 лет (1 – 2 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
1	Что такое комплекс ГТО?	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
4	Челночный бег 3Х10 м	1
5	Челночный бег 3Х10 м. Подвижные игры	1
6	Бег на 30 м	1
7	Бег на 30 м	1
8	Смешанное передвижение на 1 км	1
9	Смешанное передвижение на 1 км	1
10	Эстафеты	1
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1
14	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1
15	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1
16	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
19	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
20	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
21	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
24	Метание теннисного мяча в цель	1
25	Метание теннисного мяча в цель	1
26	Метание теннисного мяча в цель	1

27	«От игры к спорту (соревнования по подвижным играм)»	1
28	Бег на лыжах	1
29	Бег на лыжах	1
30	Бег на лыжах	1
31	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
32	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
33	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
34	«Мы готовы к ГТО!»	1
	Итого:	34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262776

Владелец Новицкая Валентина Анатольевна

Действителен С 10.10.2023 по 09.10.2024