

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
города Губкина Белгородской области


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ №2 с УИОП»
Багликова Е.М.
Приказ № 447 от «31» августа 2022 г.

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Готовимся к ГТО»1-4 классы**

Срок реализации - 1 год

**Учитель физической культуры:
Поздняков Е.Н.**

г. Губкин 2022

Модифицированная программа: творческого объединения «Готовимся к ГТО»

Автор программы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкая.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» августа 2022 г., протокол №15

Председатель


подпись

/Е.М. Багликова./
Ф.И.О.

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. 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. 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 «Готовимся к 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 9 лет) установленных нормативных требований по I–II ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную. Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

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.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4 классов (возраст с 6 до 9 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

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.

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.

Результативность изучения

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Содержание курса

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

Основы знаний (4 часа)

- Г Т О – что это такое.
- Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.
- История создания комплекса ГТО.
- Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.
- Заполнение дневника самоконтроля.
- ЗОЖ. Понятие личной гигиены.
- Правила техники безопасности на тренировках.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (25 часа)

- 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.
- Плавание.

Физкультурно – оздоровительная деятельность (5 часов)

Спортивные эстафеты; Соревнования «Готовимся к ГТО».

Календарно – тематическое планирование
«Готовимся к ГТО»
(34 часа, 1 час/нед.)
1 А, 1 Б классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика		
1.	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		6.09	
2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	13.09	
3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	20.09	
4.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	27.09	
5.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	4.10	
6.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	11.10	
7.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	23.10	
8.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	6.11	
9.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	13.11	
10.	Основы техники выполнения подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	20.11	
11.	Спортивные эстафеты	1		1	27.11	
12.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5		
13.	Основы техники выполнения подтягивания из вися на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	4.12	
14.	Тестирование - подтягивания из вися на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	11.12	
15.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные	1	0,5	0,5	18.12	

	игры.					
16.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	25.12	
17.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	15.01	
18.	История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	22.01	
19.	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	29.01	
20.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	5.02	
21.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.02	
22.	Плавание. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	19.02	
23.	Спортивные эстафеты.	1		1	26.02	
24.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	5.03	
25.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	12.03	
26.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	19.03	
27.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	2.04	
28.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	9.04	
29.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	16.04	
30.	Спортивные эстафеты.	1		1	23.04	
31.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	30.04	
32.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.	1		1	7.05	

	ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.					
33.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	14.05	
34.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	21.05	

3 Б класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика		
1.	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		5.09	
2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.09	
3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	19.09	
4.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	26.09	
5.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	3.10	
6.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	10.10	
7.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	16.10	
8.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	23.10	
9.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	6.11	
10.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	13.11	
11.	Спортивные эстафеты	1		1	20.11	
12.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	27.11	
13.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1		

14.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	4.12	
15.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	11.12	
16.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	18.12	
17.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	25.12	
18.	История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	15.01	
19.	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	22.01	
20.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	29.01	
21.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	5.02	
22.	Плавание. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.02	
23.	Спортивные эстафеты.	1		1	19.02	
24.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	26.02	
25.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	5.03	
26.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	12.03	
27.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	19.03	
28.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	2.04	
29.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	9.04	
30.	Спортивные эстафеты.	1		1	16.04	

31.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	23.04	
32.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	30.04	
33.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	7.05	
34.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	14.05	

4 Б класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика		
1.	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		1.09	
2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	8.09	
3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	15.09	
4.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	22.09	
5.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	29.09	
6.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	6.10	
7.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	13.10	
8.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	23.10	
9.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	6.11	
10.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	13.11	
11.	Спортивные эстафеты	1		1	20.11	
12.	Заполнение дневника само-	1	0,5	0,5	27.11	

	контроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.					
13.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	1.12	
14.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	4.12	
15.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	11.12	
16.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	18.12	
17.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	25.12	
18.	История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	15.01	
19.	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	22.01	
20.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	29.01	
21.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	5.02	
22.	Плавание. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.02	
23.	Спортивные эстафеты.	1		1	19.02	
24.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	26.02	
25.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	5.03	
26.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	12.03	
27.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	19.03	
28.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП.	1		1	2.04	

	Стретчинг. Подвижные игры.					
29.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	9.04	
30.	Спортивные эстафеты.	1		1	16.04	
31.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	23.04	
32.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	30.04	
33.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	7.05	
34.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	14.05	

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, 2016 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, 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. Секундомер
13. Свисток

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
города Губкина Белгородской области

**«УТВЕРЖДАЮ»**
Директор МАОУ «СОШ №2 с УИОП»
Багликова Е.М.
Приказ № 447 от «31» августа 2022 г.

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Готовимся к ГТО»1-4классы**

Срок реализации - 1 год

**Учитель физической культуры:
Извеков Н.А.**

г.Губкин 2022

Модифицированная программа: творческого объединения «Готовимся к ГТО»

Автор программы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкая.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» августа 2022 г., протокол №15

Председатель
подпись



Ф.И.О.

/Е.М. Багликова./

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. 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. 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 «Готовимся к 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 9 лет) установленных нормативных требований по I–II ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную. Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

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.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4классов (возраст с 6 до 9лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

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.

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.

Результативность изучения

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Содержание курса

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

Основы знаний (4 часа)

- Г Т О – что это такое.
- Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.
- История создания комплекса ГТО.
- Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.
- Заполнение дневника самоконтроля.
- ЗОЖ. Понятие личной гигиены.
- Правила техники безопасности на тренировках.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (25 часа)

- 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.
- Плавание.

Физкультурно– оздоровительная деятельность (5 часов)

Спортивные эстафеты; Соревнования «Готовимся к ГТО».

Календарно – тематическое планирование
«Готовимся к ГТО»
(34 часа, 1 час/нед.)
1 В классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика		
35.	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		5.09	
36.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.09	
37.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	19.09	
38.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	26.09	
39.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	3.10	
40.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	10.10	
41.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	23.10	
42.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	6.11	
43.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	13.11	
44.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	20.11	
45.	Спортивные эстафеты	1		1	27.11	
46.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5		
47.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	4.12	
48.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	11.12	
49.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные	1	0,5	0,5	18.12	

	игры.					
50.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	25.12	
51.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	15.01	
52.	История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	22.01	
53.	Плавание.Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	29.01	
54.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	5.02	
55.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.02	
56.	Плавание. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	19.02	
57.	Спортивные эстафеты.	1		1	26.02	
58.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	5.03	
59.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	12.03	
60.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	19.03	
61.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	2.04	
62.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	9.04	
63.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	16.04	
64.	Спортивные эстафеты.	1		1	23.04	
65.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	30.04	
66.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.	1		1	7.05	

	ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.					
67.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	14.05	
68.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	21.05	

2 А, 2 Б классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика		
1.	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		7.09	
2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	14.09	
3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	21.09	
4.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	28.09	
5.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	5.10	
6.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	12.10	
7.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	23.10	
8.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	6.11	
9.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	13.11	
10.	Основы техники выполнения подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	20.11	
11.	Спортивные эстафеты	1		1	27.11	
12.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5		
13.	Основы техники выполнения подтягивания из вися на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	4.12	
14.	Тестирование - подтягивания	1		1	11.12	

	из вися на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры					
15.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	18.12	
16.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	25.12	
17.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	15.01	
18.	История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	22.01	
19.	Плавание.Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	29.01	
20.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	5.02	
21.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.02	
22.	Плавание. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	19.02	
23.	Спортивные эстафеты.	1		1	26.02	
24.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	5.03	
25.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	12.03	
26.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	19.03	
27.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	2.04	
28.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	9.04	
29.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	16.04	
30.	Спортивные эстафеты.	1		1	23.04	
31.	Теоретические основы плава-	1	0,5	0,5	30.04	

	ния. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.					
32.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	7.05	
33.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	14.05	
34.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	21.05	

3 А класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика		
35.	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		6.09	
36.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	13.09	
37.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	20.09	
38.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	27.09	
39.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	4.10	
40.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	11.10	
41.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	23.10	
42.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	6.11	
43.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	13.11	
44.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	20.11	
45.	Спортивные эстафеты	1		1	27.11	
46.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг.	1	0,5	0,5		

	Подвижные игры.					
47.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	4.12	
48.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	11.12	
49.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	18.12	
50.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	25.12	
51.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	15.01	
52.	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	22.01	
53.	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	29.01	
54.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	5.02	
55.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.02	
56.	Плавание. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	19.02	
57.	Спортивные эстафеты.	1		1	26.02	
58.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	5.03	
59.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	12.03	
60.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	19.03	
61.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	2.04	
62.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	9.04	

63.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	16.04	
64.	Спортивные эстафеты.	1		1	23.04	
65.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	30.04	
66.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	7.05	
67.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	14.05	
68.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	21.05	

4 А класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика		
35.	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		5.09	
36.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.09	
37.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	19.09	
38.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	26.09	
39.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	3.10	
40.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	10.10	
41.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	23.10	
42.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	6.11	
43.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	13.11	
44.	Основы техники выполнения	1		1	20.11	

	подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.					
45.	Спортивные эстафеты	1		1	27.11	
46.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5		
47.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	4.12	
48.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	11.12	
49.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	18.12	
50.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	25.12	
51.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	15.01	
52.	История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	22.01	
53.	Плавание.Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	29.01	
54.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	5.02	
55.	Плавание. Виды плавания. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	12.02	
56.	Плавание. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	19.02	
57.	Спортивные эстафеты.	1		1	26.02	
58.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	5.03	
59.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	12.03	
60.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	19.03	
61.	Тестирование - метание тен-	1		1	2.04	

	нисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.					
62.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	9.04	
63.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	16.04	
64.	Спортивные эстафеты.	1		1	23.04	
65.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	30.04	
66.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	7.05	
67.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	14.05	
68.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	21.05	

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, 2016 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

14. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
15. Стенка гимнастическая
16. Кегли
17. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
18. Палка гимнастическая
19. Скакалка детская
20. Мат гимнастический
21. Обруч пластиковый детский
22. Сигнальные конусы
23. Рулетка измерительная

24. Сетка волейбольная
25. Секундомер
26. Свисток