

Утверждено

Приказом №139

от 01 сентября 2022 года

Директор школы:



Е.Н.Косырькова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«НАВСТРЕЧУ ГТО»

2-4 классы

Авторы: Лантушко Олег Николаевич
учитель физической культуры

Легостаево

2022

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении 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.

Программа учитывает следующие принципы:

- принцип комплектности, 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 соответствие 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-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» I и II ступень – возрастная группа 8-10 лет (2-4 классы). Рассчитана на 1 час в неделю.

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 указываются 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Навстречу ГТО» являются:

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «На встречу ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «На встречу ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

	Классы	2	3	4
1.	Бег на короткие дистанции	5	5	5
1.	Бег на длинные дистанции	5	5	5
1.	Силовая подготовка	4	4	4
1.	Развитие гибкости	5	5	5
1.	Прыжок в длину с разбега (м)	5	5	5
	Прыжок в длину с места (см)			
1.	Метание мяча	6	6	6
1.	Лыжная подготовка	3	3	3
1.	Контрольные испытания	1	1	1
	Итого часов:	34	34	34

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
Бег на длинные дистанции.			
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Бег равномерный и переменный на 400, 600, 800,1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции до 1500 км.
4	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30мин (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1 ступень - бег 500м или 1000м без учета времени. 2 ступень - бег 1000м или 1500м без учета времени.

Бег на короткие дистанции

1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
2	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.
3	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
4	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
5	Бег на короткие дистанции на результат.	1	1 ступень - бег 30 (с) 2 ступень - бег 30,60м (с)

Силовая подготовка

1,2	Упражнения на развитии силы рук.	2	Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря.
3	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	1	Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря.
4	Сдача контрольного норматива.	1	Подтягивание и отжимание.

Развитие гибкости

1	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
2	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).
3	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
4	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
5	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Метание мяча

1	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом).
2	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и

			приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
3	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
4	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
5	Метание в полной координации на дальность.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
6	Сдача контрольного норматива.	1	Метание мяча на результат.

Лыжная подготовка

1	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
2	Работа попеременным ходом с палками.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
3	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.	1	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 500 м на время или 1 км без учета времени. 2 ступень – 1 км на время или 1500км без учета времени.

Прыжок в длину

1	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
2	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
3	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
4	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
5	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжки с места на результат.

Контрольные нормативы по ГТО

1	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.
---	-------------------------------	---	-------------------------------

Таблица норм ГТО — 2 ступень

Таблица норм ГТО — 2 ступень								
		— бронзовый значок			— серебряный значок		— золотой значок	
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	2-4 класс						
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6	
	или бег на 60 м	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8	
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.10	5,50	4.50	6.30	6.20	5,10	

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км	8,15	7,45	6,45	10,0	8,20	7,30
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10.	Плавание на 50 м	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	7	8	7	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						