

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАНАДЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

Утверждаю
директор школы И.В.Тучина
Приказ № 151 « 30 » 08 2023г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)**

«Подготовка к выполнению комплекса ГТО»

для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мошкова Наталия Владимировна
учитель физической культуры

с. Канадей 2023г.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100)

Примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2017г.;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы».

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 возрастную группу школьников 6-7 лет согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 33 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающих 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. 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.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к выполнению комплекса ГТО должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

Результатом реализации данной программы является:

укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;

высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья;

обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

3.Содержание курса

Общее кол-во часов: 33 часа в год (1 час в неделю)

Основы знаний (5 часов)

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, история ГТО, спортивные нормативы.

Режим дня, от утренней гимнастики к Комплексу ГТО.

Правила безопасности на тренировках, сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (18 часов)

Бег 30м, 60 м.

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.

Челночный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча в цель

Сгибание и разгибание рук

Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса

Кроссовая и лыжная подготовка

Физкультурно – оздоровительная деятельность (10 часов)

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО

Подвижные игры (в процессе занятий)

Выполнение норм комплекса (тестирование)

Тематическое планирование

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
1	Раздел 1. Основы знаний	5
2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	18
3	Раздел 3. Спортивные мероприятия.	10
ИТОГО		33

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	4.09	
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	11.09	
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель.	18.09	
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра	25.09	
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2.10	
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	16.10	
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	23.10	
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	30.10	
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	6.11	
10	Подвижные игры с мячами.	13.11	
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	27.11	
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	4.12	
13	«Веселые старты»	11.12	
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	18.12	
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	25.12	
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	8.01	
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	15.01	

18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	22.01	
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	29.01	
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	5.02	
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	2.02	
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	26.02	
23	Подвижные игры на развитие выносливости	4.03	
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	11.03	
25	Подвижные игры с мячами	18.03	
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	25.03	
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1.04	
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	15.04	
29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	22.04	
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	29.04	
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	6.05	
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	13.05	
33	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	20.05	

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]