

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
муниципального образования – городской округ
город Скопин Рязанской области

Утверждаю
Директор школы
_____ Барабаш Е.В.
Приказ № 1

от « 31» августа 2023 г.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Предмет –	«ГТО»
Класс –	1
Всего часов на изучение программы –	33 часа
Количество часов в неделю –	1

Фомкина Н.А.–
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория.

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ГТО» в 1-х классах составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011 г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
5. Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2014 г).

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности обучающихся, совершенствование физической подготовки.

Реализация данной цели основана на решении следующих задач:

- 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.

В программу также были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно-оздоровительного направления.

- индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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, 2014 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.

Система контроля уровня достижений

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в конце учебного года в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт»,

касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 10 м,30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.3 Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Выносливость

Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек

Содержание курса

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ занятия	Тема занятия	Результаты освоения учебного материала		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
1	Вводное занятие Комплекс ГТО в	Знать о истории возникновения	Уметь рассказывать и	Формировать и проявлять

	общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.	ГТО	показывать требуемые нормы	положительные качества и заинтересованность
2 3 4 5	Бег 30м Бег 10м	Уметь правильно стартовать	Осознавать правильность бега и реакцию старта	Стараться развивать максимальную скорость
6 7	Челночный бег 3/10	Уметь правильно пробегать отрезки	Осмысливать технику выполнения упражнения	Развивать координацию движений
8	Занятие образовательно-познавательной направленности Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).	Знать правила поведения в спортивном зале и на стадионе	Уметь правильно выразить свои мысли	Формировать и проявлять положительные качества личности
9 10	Смешанное передвижение	Уметь пробегать дистанцию на выносливость	Слушать указания учителя	Уметь правильно распределять свои силы
11 12 13	Поднимание туловища из и.п. лежа за 30сек	Уметь правильно держаться руки и подниматься	Осмысливать рассказ учителя о технике	Осуществлять взаимный контроль и технику

			выполнения упражнения	безопасности.
14 15 16 17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Уметь правильно принимать исходное положение	Осознавать важность выполнения упражнения	Развивать самостоятельность и ответственность за свои поступки
18 19	Метание набивного мяча, вес 1кг	Уметь выполнять комплексы упражнений	Осознавать важность работы в коллективе	Оказывать необходимую помощь товарищам
20 21	Наклон из и.п. стоя с прямыми ногами	Уметь выполнять упражнения для развития гибкости	Осмысливать объяснения учителя	Осуществлять взаимный контроль при работе в парах
22	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	Знать правила подвижных игр	Соблюдать правила игр	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных действий
23 24 25	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	Уметь выполнять упражнение правильно	Слушать объяснения учителя	Осуществлять взаимный контроль при выполнении упражнений
26 27 28 29	Метание малого мяча	Уметь попадать в цель	Осознавать важность правильности выполнения упражнения	Уметь работать в парах
30	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	Уметь выполнять упражнения комплекса	Осознавать важность выполнения упражнений	Уметь работать в коллективе
31	«Мы готовы к ГТО!»	Уметь правильно называть и выполнять упражнения	Осознавать важность упражнений для организма	Осуществлять взаимный контроль при выполнении упражнений
32	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Уметь выполнять комплексы упражнений	Осознавать важность работы в коллективе	Оказывать необходимую помощь товарищам
33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	Знать правила подвижных игр	Соблюдать правила игр	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных действий