

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждено
на заседании педагогического совета
МОУ СОШ № 3
Протокол №1 от 29 августа 2024 г.

Утверждаю: 
Врио директора МОУ СОШ № 3
Соболева Е. Г.
Приказ №  от 29.08.2024 г.



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Игровое ГТО»

(спортивно - оздоровительное направление)

1-4 классы

Богданович 2024

**Программа по курсу
внеурочной деятельности**

«ИГРОВОЕ ГТО»

(спортивно-оздоровительное направление)

2 класс

1. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Регулятивные УУД:

- 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 УУД:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Коммуникативные УУД:

- 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровое ГТО» предназначена для обучающихся 2 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровое ГТО» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс — 34 часа в год.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительностью 40 минут. В кружок принимаются дети школьного возраста 7-8 лет (I, II ступень), желающие сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

Формы организации внеурочной деятельности: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

1. Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

2. Соматическое развитие. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».

4. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Кто сильнее», «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».

5. Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащихся 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м. «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащихся 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км». Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах».

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком».

9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».*

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов: «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».*

11. *Социально-ориентирующие игры: сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.*

12. *Инновационные игры которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.*

13. *Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).*

14. *Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.*

3. Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	1
2	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с места. Игра «Челнок».	1
4	Тестирование: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя.	1
5	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки».	1
6	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., челночный без 3x10 м.	1
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта».	1
8	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок».	1

9	Двигательная культура. Просмотр видео-уроков на сайте gto.ru.	1
10	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1
11	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты.	1
12	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м.	1
13	Развитие быстроты бег – 30м. Подвижная игра «Колесо».	1
14	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м. Подвижная игра «Два мороза».	1
15	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости.	1
16	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости.	1
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде».	1
18	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности.	1
19	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами».	1
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта».	1
21	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», «Зоркий глаз».	1
22	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки».	1
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта».	1
24	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».	1
25	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок».	1
26	Подвижные игры для развития мышц рук: «Перетягивание», « Кто сильнее».	1
27	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	1
28	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка».	1
29	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу».	1
30	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов».	1
31	Развитие быстроты бег – 30м. Подвижная игра «Колесо».	1

32	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки».	1
33	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости: «Пустое место», «День и ночь».	1
34	Школьный фестиваль комплекса ГТО «Веселая дорога к нормам ГТО»	1
Итого:		34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	208044408491059958793522407239734469317027884107
Владелец	Соболева Елена Григорьевна
Действителен	С 28.08.2024 по 28.08.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884107

Владелец Соболева Елена Григорьевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025