

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ладомировская средняя общеобразовательная школа
Ровеньского района Белгородской области»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

на заседании МО учителей-предметников МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа»

заместитель директора МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа»

директора МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа»

МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа»

_____ Ломакин А.В.

_____ И.А. Олейник

_____ Ю.В. Пономаренко

Приказ «132-ОД от «01» сентября 2022 года

Протокол № 7 от 17 июня 2022 года

«30» августа 2022 года



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Игровое ГТО»

4 года обучения

возраст обучающихся 6-10 лет

Учитель: Смык Н.Н.,
высшая квалификационная категория

с.Ладомировка
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся 1-4 классов составлена:

- в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016г;
- в соответствии с положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Нормы ГТО сдавали везде: в деревнях и сёлах, городах и посёлках. Можно было прийти в одиночку или с друзьями, а можно было сдать нормативы в школе, на рабочем месте - пункты приёма норм ГТО были в каждой организации. Человек, выполнивший все нормы ГТО, был идеалом и примером для подражания. Таким образом, ГТО поддерживало здоровье нации и стимулировало к занятиям спортом, особенно школьников, что, в свою очередь, повышало его трудоспособность. [7]

По сей день, данное мероприятие не утратил свою актуальность, а лишь набрало обороты.

Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требуют отличного развития таких физических качеств, как выносливость, сила, меткость, ловкость, гибкость, быстрота.

Да и сами испытания комплекса ГТО, весьма разнообразны. Участники проявляют себя в плавании, беге на лыжах, челночном беге, беге на короткие и длинные дистанции, прыжках в длину с места, подтягивании на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, метании спортивного снаряда, наклонах вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье, и многом другом.

При подготовке к сдаче нормативов ГТО у школьников формируются личностные качества: коммуникабельность, воля, чувство ответственности за свои действия перед собой. Стремление получить знак отличия приучает учащихся совершенствовать свои возможности, преодолевать трудности.

Кроме того, приобретаемые на уроке физической культуры знания, умения и навыки будут закрепляться на занятиях внеурочной деятельности «Игровое ГТО». Такая взаимосвязь урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, что является неотъемлемой частью образовательного процесса согласно ФГОС НОО.

Занятия внеурочной деятельности «Игровое ГТО» способствуют появлению положительных эмоций, укрепляют здоровье и вселяют веру в свои возможности. Это особенно актуально сегодня, когда учащиеся проводят свободное время в социальных сетях; большие учебные нагрузки и объём домашнего задания, а вследствие этого понижена двигательная активность, развивается гиподинамия. Данную проблему призвана решить программа

внеурочной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

На занятиях внеурочной деятельности «Игровое ГТО» реализуются межпредметные связи с предметами «Физическая культура», «Биология» (анатомия человека), «Информатика» (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Программа является модифицированной, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является повышение интереса школьников к комплексу ГТО, совершенствования процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации».

В основе «игровой рационализации» ГТО - игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Программа внеурочной деятельности «Игровое БГТО» сочетается с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». Когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе внеурочной деятельности осуществляются подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводятся соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД осуществляется подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводятся соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования способствует усилению педагогического эффекта обеих программ.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группа формируется совместно: мальчики и девочки.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей 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 соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках.

Актуальность программы в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО, утвержденных правительством РФ, а так же необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие обучающихся основных физических

качества прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта и туризма.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСКГТО

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению досуговой, по форме организации-групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

Практическая значимость обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала в соответствии его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической 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

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

Образовательные:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

Развивающие:

- 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;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание потребности к систематическим занятиям спортом;
- воспитание основных психических качеств;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование общественной активности.

Содержание программы внеурочной деятельности «Игровое ГТО» соответствует целям и задачам основной образовательной программы МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа» и является одним из средств реализации физкультурно-спортивного воспитания школы

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предназначена для детей младшего школьного возраста. Возраст детей 6-10 лет.

Сроки реализации программы

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» разработана для одного учебного занятия в неделю, при 34 учебных неделях в год (всего 135 часов за 4 года обучения): в 1- 33 часа, во 2-4 классах по 34 часа в каждом.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке. Продолжительность занятий – 45 минут во 2-4 классах, 35 минут в 1 классе.

К занятиям по программе допускаются дети, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

Занятия по программе проводятся в форме: учебных занятий, соревнований, игр, спортивных праздников.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности.

Предметные результаты

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре;
- знания о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

В результате освоения образовательной программы «Игровое ГТО» учащиеся:

будут знать:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни;

- роль и значение комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- как участвовать в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО;
- самостоятельную подготовку к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью к выполнению норм комплекса ГТО.

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

Обучающиеся получают возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий (испытания (тесты)).

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

Практическая значимость

Практическая значимость программы заключается в осознание здоровья как высшей ценности человека, формировании чувства ответственности за состояние собственного организма, приобщения учащихся к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тематический план 1-4 года обучения

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1		1
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1		1
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».		2	2
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		2	2

	перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».			
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1		1
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс - бег на 60м		2	2
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».		2	2
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега».		2	2
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».		2	2
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, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.		2	2
11.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».		2	2
12.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	1		1
13.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1		1
14.	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1		1

	(программа, система определения победителей и т.д.).			
15.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между разными классами с гандикапом.		6	6
16.	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между 14 классами.		6	6
ИТОГО		6	28	34

Содержание программы

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

2. Телесное (соматическое) воспитание. 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 и 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 учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30 м, 3-4 классов - бег на 60 м «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 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»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей

догнать», «Гонка свыбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для 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, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 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.

15. СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 14 классами.

Материально-техническое оснащение

№п/п	Спортивный инвентарь и оборудование	Процент оснащённости
1.	Переносная перекладина	100%
2.	Мячи весом 150 грамм	100%
3.	Набивные мячи	100%
4.	Скакалки	100%
5.	Гимнастические скамейки	100%
6.	Рулетка	100%
7.		100%

Библиографический список

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневецкий В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кенеман-М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». М., Владос, 2001г.
7. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ: сборник статей VI Международной научно-практической конференции / Под общ.ред. Г.Ю. Гуляева – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2017.- 142 с. с.72-76.
8. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
9. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
10. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.