

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол №12 от 28.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №230 от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА ГТО»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

Составил: учитель физической культуры Имгрунт А.А.

Томск 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа ГТО» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 (с изм. и доп.), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно - методического объединения по общему образованию), 2014 г.) и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС НОО, обеспечивает преемственность между уровнями образования и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644; Распоряжение Правительства РФ от 24 августа 2017 г. N 1813-р.

Программа внеурочной деятельности «Школа ГТО» ориентирована на младших школьников от 6-8 лет, I ступень ГТО и 9-10 лет, 2 ступень ГТО и имеет общий объем 34 часа в год, 1 час в неделю.

Цель программы:

- ❖ осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО
- ❖ ознакомления с требованиями комплекса ГТО.
- ❖ внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности

Задачи:

- Знакомство с историей, задачами и структурой ГТО.
- Знакомство с нормативной базой.
- Обучение техники выполнения упражнений;
- Рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося
- Вовлечение как можно большего количества участников образовательного процесса к здоровому образу жизни.
- Способствовать созданию 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;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

I. Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

- ❖ Готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ❖ Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ❖ 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.
- ❖ Находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- ❖ Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ❖ Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 1-2 класс

1. Основы знаний

- Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО.
- Знание видов обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-й ступени комплекса ГТО;
- Соблюдение мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- Правильное выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО, максимальное проявление физических способностей;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- Сдача нормативов комплекса ГТО в Центре тестирования.

2. Двигательные умения и навыки.

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: стоя на 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 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.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины

для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф прямым хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис прямым хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактной платформы». 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 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье

стула). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), 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 способности.

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 ногой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш». Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30 м.

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

Скоростно-силовые способности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. 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.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Плавание на 25 м.

Плавание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Выносливость.

Смешанное передвижение на 1 км.

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.

Бег на лыжах на 1 км.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

3. Спортивные мероприятия

«Вперед, мальчишки!», «Вперед, девчонки!», Общешкольные соревнования по бегу, «На приз деда мороза», «Семейный зачет ГТО»

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

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации

Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

3-4 класс

1. Основы знаний

- Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО.
- Знание видов обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-й ступени комплекса ГТО;
- Соблюдение мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- Правильное выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО, максимальное проявление физических способностей;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- Сдача нормативов комплекса ГТО в Центре тестирования.

2. Двигательные умения и навыки.

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: стоя на 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 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.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф прямым хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис прямым хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу проводится с применением «контактной платформы». 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 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье

стула). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), 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 способности.

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 ногой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш». Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30 м.

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

Скоростно-силовые способности.

Метание мяча весом 150г (м) в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. 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.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Плавание на 50 м.

Плавание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Выносливость.

Смешанное передвижение на 1 км.

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.

Бег на лыжах на 1 км.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

3. Спортивные мероприятия

«Вперед, мальчишки!», «Вперед, девчонки!», Общешкольные соревнования по бегу, «На приз деда мороза», «Семейный зачет ГТО»

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

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации

Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

3. Тематическое планирование 1-2 класс.

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1		1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.				
3	Бег на 30 м	2		2
4	Бег на 1 км	2		2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	2		2
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	2		2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2		2
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	2		2

9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	1	2
10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2		2
11	Метание мяча теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2		2
12	Бег на лыжах, 1 км	8	1	7
13	Плавание на 25 метров	2		2
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
14	«Вперед, мальчишки !», «Вперед, девчонки!»	1		1
15	Общешкольные соревнования по бегу, посвящённые «На приз деда мороза»	1		1
16	«Семейный зачет ГТО»	1		1
ИТОГО		34	3	31

3-4 класс

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1		1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.				
3	Бег на 30 м	2		2
4	Бег на 1 км	2		2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	2		2
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	2		2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2		2
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	3		2
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	1	2
10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2		2
11	Метание мяча теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2		2
12	Бег на лыжах, 1 км	6	1	7
13	Плавание на 50 метров	4		2
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
14	«Вперед, мальчишки !», «Вперед, девчонки!»	1		1

15	Общешкольные соревнования по бегу, посвящённые «На приз деда мороза»	1		1
16	«Семейный зачет ГТО»	1		1
ИТОГО		34	3	31