

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.
Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской области**

| | |
|--|--|
| ПРОВЕРЕНО Советник директора по воспитанию _____ О.Н. Мишустина от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО директор ГБОУ СОШ с. Красноармейское _____ О.Н. Абашкина Приказ № 69/2 от «30» августа 2023 г. |
|--|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «ПО ДОРОЖКАМ ГТО» Класс 1-4 (внеурочная деятельность)

Количество часов по учебному плану **34** в год **1** в неделю.

Составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей
Протокол № 1 от «29» августа 2023г. Председатель МО
_____/ А.Ю. Никифорова

Пояснительная записка.

В соответствии с ФГОС введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования.

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 9 лет) установленных нормативных требований по I – II ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- 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.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4 классов (возраст с 6 до 9 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Знания о физической культуре 3 ч.

Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура».

Способы физкультурной деятельности 10ч.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития. Моделирование комплексов упражнений. Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность 13ч.

Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:

Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений. Игры и игровые задания.

Спортивно-оздоровительная деятельность 13ч.

Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах. Универсальные умения плавания спортивными стилями. Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах. Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений. Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие. Подготовка к демонстрации полученных результатов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ГТО»

1.1. Личностные результаты

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

1.2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ведение дискуссии;
- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

1.3.Предметные результаты

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

Знать что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-2 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Сдать нормативы 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|--|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1. | Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека | 1 | 0 | 0 | | <p>определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;</p> <p>понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;</p> <p>понимать и перечислять</p> | <p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p> | <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p> |

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | <p>физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;</p> <p>формулировать основные задачи физической культуры;</p> <p>объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;</p> <p>приводить примеры спортивной подготовки;</p> | | |
| 1.2. | <p>Туристическая деятельность.</p> <p>Разновидности туристической деятельности.</p> <p>Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях</p> | 1 | 0 | 0 | <p>характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;</p> <p>определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;</p> <p>определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;</p> <p>знать правила ориентирования на местности и правила</p> | <p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p> | <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p> |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|---------------------------------------|---|
| | | | | | | безопасной жизнедеятельности на природе; | | |
| 1.3. | Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура» | 1 | 0 | 0 | | давать основные определения по организации строевых упражнений; знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения; | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | 3 | | | | | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | | находить информацию по теме; проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; составлять, организовывать и | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|------------------------------------|---|
| | | | | | | проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности; | | |
| 2.2. | Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием | 1 | 0 | 0 | | находить информацию по теме; проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием; | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 2.3. | Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития | 1 | 0 | 0 | | составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | <p>объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);</p> <p>общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p> <p>моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;</p> | | |
| 2.4. | Моделирование комплексов упражнений | 1 | 0 | 0 | <p>моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;</p> <p>составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;</p> | <p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p> | <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---------------------------------------|---|
| 2.5. | Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности | 1 | 0 | 0 | собрать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения. | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | 5 | | | | | | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | |
| 3.1. | Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно- | 3 | 0 | 1 | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|---------------------------------------|---|
| | скоростных способностей | | | | | и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; | | |
| 3.2. | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений | 5 | 0 | 2 | | проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; овладеть техникой выполнения строевого, походного шага; овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги; | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 3.3. | Игры и игровые задания | 5 | 0 | 2 | | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | | | | |
| | Итого по разделу | 13 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | |
| 4.1. | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах | 2 | 0 | 1 | | <p>овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений;</p> <p>овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;</p> <p>проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнениях основной гимнастики;</p> <p>моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);</p> | | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.2. | Универсальные умения плавания спортивными | 1 | 0 | 0 | | <p>выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических</p> | | http://school- |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|--|---|
| | стилями | | | | | упражнений и техники плавания овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор); | | collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.3. | Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 2 | 0 | 2 | | соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) п и передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; | | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.4. | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений | 3 | 0 | 2 | | демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; | | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 4.5. | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 2 | 0 | 2 | осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО; | | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.6. | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, | 2 | 0 | 2 | демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания; принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды; соблюдать правила игр и правила | | https://infourok.ru/sportivno-igrovaya-programma-silnye-smelye-lovkie-umelye-4394503.html https://infourok.ru/scenariy-razvlecheniya-a-nuka-malchiki-a-nuka- |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|---|
| | <p>ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.</p> | | | | <p>безопасного поведения во время игр;</p> <p>уметь описывать правила игр и спортивных эстафет;</p> <p>проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность);</p> <p>соблюдать этические нормы поведения;</p> <p>проявлять коммуникативные качества;</p> <p>демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам;</p> <p>проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности;</p> <p>демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде;</p> | <p>devochki-3609293.html</p> <p>https://infourok.ru/scenariy-sportivnogo-prazdnikaot-igri-k-sportu-klass-1151666.html</p> <p>https://infourok.ru/scenariy-sportivnogo-prazdnika-mi-gotovi-k-gto-1406840.html</p> |
| 4.7. | <p>Подготовка к демонстрации полученных результатов</p> | 1 | 0 | 1 | <p>демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации;</p> <p>демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени;</p> <p>демонстрировать универсальные</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|----|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | умения подготовки и демонстрации показательного выступления; | | |
| | Итого по разделу | 13 | | | | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 0 | | | | | |