Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое

Чернянского района Белгородской области»

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

I и II класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» для 1 и 2 класса разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности начальное и основное образование под редакцией В.С. Кузнецов, Г.А. Колодицкий,— М.: Просвещение, 2016. — 128 с.: ил. — (Учимся с «Просвещением»)

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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.

***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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**1** **класс**

*Раздел 1. Основы знаний (4 часа)*

***Вводное занятие (2 часа).*** *Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.*

***Занятия образовательно-познавательной направленности (1 час).*** *Правила техники безопасностии профилактика 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).*

***Занятия образовательно-познавательной направленности (1 час).*** *Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на отрытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.*

*Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (64 часа)*

***Челночный бег 3х10 м (12 часов).****Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 метров. Бег с максимальной скоростью 10 метров: с места, с хода. Челночный бег 4х10 метров с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2х10-15 метров, 3х5 метров, 3х10 метров. Эстафеты с челночным бегом 4х9 метров, 3х10 метров, 2х3 + 2х6 + 2х9 метров.*

***Бег на 30 м (10 часов).*** *Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 метров. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 сек. с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 метров. Бег с ускорением от 15 до 25 метров. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2 метра впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 метров (бег наперегонки). Бег на результат 30 метров. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 метров).*

***Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (12 часов).***

*Дистанция 1 км (на беговой дорожке):* ***1)*** *ходьба 50 метров – бег 100 метров – ходьба 50 метров и т.д.;* ***2)****бег 100 метров – ходьба 100 метров – бег 100 метров и т.д.;* ***3)*** *бег 200 метров – ходьба 150 метров – бег 150 метров – ходьба 100 метров – бег 100 метров – ходьба 50 метров – бег 50 метров – ходьба 50 метров – бег 150 метров;* ***4)*** *бег 300 метров – ходьба 200 метров – бег 300 метров – ходьба 200 метров.*

***Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (10 часов).****Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см).*

***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (10 часов).*** *Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 сек. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.*

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (10 часов).*** *Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейка). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».*

***2 класс***

***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (8 часов).****Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.*

***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (10 часов).****Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 см. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см. (натянутая лента), установленное на расстоянии 0,8-1 метр от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».*

***Метание теннисного мяча в цель (8 часов).*** *Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 метров (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».*

***Бег на лыжах (18 часов).*** *Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъемы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 минут с ускорениями на отрезках 50-100 метров – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 метров с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.*

*Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».*

***Плавание (18 часов).*** *Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Погружение в воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду. Упражнения на всплывание, лежание и скольжение: «поплавок», «медуза», «звездочка», скольжение на груди, скольжение на спине. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»:* ***1)*** *попеременные движения ногами на суше, затем на воде;* ***2)*** *гребковые движения рук на суше, затем на воде;* ***3)*** *проплывание небольших расстояний с работой одними руками, затем одними ногами, согласуя движения с дыханием;* ***4)*** *одновременное движение рук и ног вначале с задержкой дыхания, затем в согласовании с дыханием.Повторное проплывание дистанции 10, 25 метров произвольным способом. Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит» (скольжение на груди и на спине), «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывет» (проплыть любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперек бассейна) – 12-15 метров.*

*Раздел 3. Спортивные мероприятия. (6 часов)*

*Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.*

*Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые), для сдачи нормативов ГТО.*

**Особенности форм работы**

Аудиторные занятия:

* беседа;
* сообщения;
* встречи со спортсменами;
* просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Внеаудиторные занятия:

- посещение спортивных объектов;

- посещение соревнований и мероприятий;

* праздники:
* викторины;
* интеллектуально-познавательные игры;
* трудовые дела;
* тренинги;
* наблюдение учащихся за событиями в городе, стране;
* обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций;

- творческие проекты, презентации.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** |
|
| ***Раздел 1. Основы знаний*** | | |
| *1* | *Комплекс ГТО в общеобразовательной организации* | *2* |
|
| *2* | *Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности* | *1* |
| *3* | *Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО* | *1* |
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | |
| *4* | *Челночный бег 3х10 м* | *12* |
| *5* | *Бег на 30 м* | *10* |
| *6* | *Смешанное передвижение на 1 км* | *12* |
| *7* | *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)* | *10* |
| *8* | *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* | *10* |
| *9* | *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* | *10* |

**2класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** |
|
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | |
| *1* | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу* | *8* |
|
| *2* | *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* | *10* |
| *3* | *Метание теннисного мяча в цель* | *8* |
| *4* | *Бег на лыжах* | *18* |
| *5* | *Плавание* | *18* |
| ***Раздел 3. Спортивные мероприятия*** | | |
| *7* | *«Сильные, смелые, ловкие, умелые»* | *1* |
| *8* | *«А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!»* | *1* |
| *9* | *«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)* | *2* |
| *10* | *«Мы готовы к ГТО!»* | *2* |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области»

Согласовано:

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Писаренко С.С.

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Утверждаю:

директор ОУ

\_\_\_\_\_ Мухин Н.В.

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Календарно - тематическое планирование

курса внеурочной деятельности

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

I класс

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | | **Количество часов** | **Плановые сроки прохождения** | |
| **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| ***Раздел 1. Основы знаний*** | | | | | |
| *1* | *Комплекс ГТО в общеобразовательной организации* | *2* | | *6.09*  *7.09* |  |
| *2* | *Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности* | | *1* | *13.09* |  |
| *3* | *Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО* | | *1* | *14.09* |  |
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | | | | |
| *4* | *Челночный бег 3х10 м* | | *12* | *20.09,21.09,*  *27.09,28.09,*  *4.10,5.10,*  *11.10,12.10,*  *18.10,19.10,*  *1.11,2.11* | *1.11,2.11* |
| *5* | *Бег на 30 м* | | *10* | *8.11,9.11,*  *15.11,16.11,*  *22.11,23.11,*  *29.11,30.11,*  *6.12,7.12* |  |
| *6* | *Смешанное передвижение на 1 км* | | *12* | *13.12,14.12,*  *20.12,21.12,*  *10.01,11.01,*  *17.01,18.01,*  *24.01,25.01,*  *31.01,01.02* |  |
| *7* | *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)* | | *10* | *7.02,8.02,*  *14.02,15.02,*  *28.02,1.03,*  *7.03,8.03,*  *14.03,15.03* | *7.03* |
| *8* | *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* | | *10* | *21.03,22.03,*  *4.04,5.04,*  *11.04,12.04,*  *18.04,19.04,*  *25.04,26.04* |  |
| *9* | *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* | | *10* | *2.05,3.05,*  *9.05,10.05*  *16.05,17.05*  *23.05,24.05* | *9.05* |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области»

Согласовано:

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Писаренко С.С.

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Утверждаю:

директор ОУ

\_\_\_\_\_ Мухин Н.В.

Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_

Календарно - тематическое планирование

курса внеурочной деятельности

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

II класс

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Количество часов** | **Плановые сроки прохождения** | |
| **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | | | | |
| *1* | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу* | *8* | *6.09,7.09,*  *13.09,14.09,*  *20.09,21.09,*  *27.09,28.09* |  |
|
| *2* | *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* | *10* | *4.10,5.10,*  *11.10,12.10,*  *18.10,19.10,*  *1.11,2.11,*  *8.11,9.11* | *1.11,2.11* |
| *3* | *Метание теннисного мяча в цель* | *8* | *15.11,16.11,*  *22.11,23.11,*  *29.11,30.11,*  *6.12,7.12* |  |
| *4* | *Бег на лыжах* | *18* | *13.12,14.12,*  *20.12,21.12,*  *10.01,13.01,*  *17.01,20.01,*  *24.01,27.01,*  *31.01,03.02,*  *7.02,10.02,*  *14.02, 17.02,*  *21.02,24.02* | *21.02* |
| *5* | *Плавание* | *18* | *28.02,3.03,*  *7.03,10.03,*  *14.03,17.03,*  *21.03,24.03,*  *4.04,7.04,*  *11.04,14.04,*  *18.04,21.04,*  *25.04,28.04,*  *2.05,5.05* |  |
| ***Раздел 3. Спортивные мероприятия*** | | | | |
| *7* | *«Сильные, смелые, ловкие, умелые»* | *1* | *9.05* | *12.05* |
| *8* | *«А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!»* | *1* | *12.05* |  |
| *9* | *«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)* | *2* | *16.05*  *19.05* |  |
| *10* | *«Мы готовы к ГТО!»* | *2* | *23.05* |  |