Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

« Гимназия №7» г. Перми

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседании МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023\_\_г.\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | «Согласовано»Заместитель директора по УВР МАОУ «Гимназия №7» г. Перми\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023\_\_г. | «Утверждено»Директор МАОУ « Гимназия №7» г. Перми \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.Н.Исхакова/Приказ № \_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023\_\_г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

По дорожкам ГТО

4 класс

на 2023 - 2024 учебный год

 Составитель: Луковникова М.Н.

 учитель физической культуры

**Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности «По дорожкам ГТО»

основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне »(ГТО).  Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся класса, возраст (от 9 до 11 лет) установленных нормативных требований по  II ступени ГТО и III ступени ГТО.

Программа внеурочной деятельности

 «По дорожкам ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 10часов, 1 час в неделю.

Цель Пропаганда здорового образа жизни, внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания младших школьников

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 количество участников

образовательного процесса в здоровый образ жизни.

Планируемые результаты изучения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой

мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные,

коммуникативные универсальные учебные действия. Программа предусматривает достижение следующих результатов: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.

Личностные результаты достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной, внеурочной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении внеурочных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе вне учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Экологическое воспитание:

 экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

 экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической

культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ

жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий

физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих

задач:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной

осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения

личной гигиены;

\*обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных

качеств;

\*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

\*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и

инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой

помощи при травмах;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

избранными видами спорта в свободное время;

\*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира

отделения, капитана команды, судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи,

дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической

саморегуляции. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

**Содержание курса**

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 3 класса (возраст с 8 до 10 лет).  Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 10 недель, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

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

**Ожидаемый результат:**         – повышение мотивации к здоровому образу жизни;
         – снижение заболеваемости среди детей;
        – представление о разнообразном мире движений;
        – систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
        – интерес к игровой деятельности;
        – рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**Личностными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

**-** 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.

**Метапредметными**результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- планировать цели и пути их достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

- осуществлять взаимный контроль.

**Результативность изучения**

· осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм

поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит,

произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

· социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта

взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет

сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его

проявлениях.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности

«По дорожкам ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть

связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности

школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития

личности, для обеспечения здорового образа жизни,

– роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в

учебной и профессиональной деятельности;

- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной

деятельности в целом;

– ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в

соперничестве;

- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к

выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и

готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и

подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности

обучающиеся научаться:

- 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 получат возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный

или бронзовый знак.

Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная,

индивидуальный метод.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала

осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий

(испытания (тесты).

Итоговый контроль реализуется в форме фестиваля («По дорожкам ГТО») с присвоением золотых , серебряных и бронзовых знаков отличия.

II ступень 9-10 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9-10 лет |
| Мальчики | Девочки |
| бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6.10 | 5,50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5,10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3\*10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км | 8,15 | 7,45 | 6,45 | 10,0 | 8,20 | 7,30 |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | 18,00 | 16,00 | 13,00 | 19,00 | 17,30 | 15,00 |
| 10. | Плавание на 50 м | 3,00 | 2,40 | 2,30 | 3,00 | 2,40 | 2,30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

III ступень 11-12 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет |
| Мальчики | Девочки |
| бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8,20 | 8,05 | 6,50 | 8.55 | 8,29 | 7,14 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 11,10 | 10,20 | 9,20 | 13,00 | 12,10 | 10,40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3\*10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км | 14,10 | 13,50 | 12,30 | 15,00 | 14,40 | 13,30 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности | 18,30 | 17,30 | 16,00 | 21,00 | 20,00 | 17,40 |
| 10. | Плавание на 50 м | 1,30 | 1,20 | 1,00 | 1,35 | 1,25 | 1,05 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее) | 5 км |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

Содержание занятий

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках. 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.

2. 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».

3. 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».

4. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению

нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на

60м «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два

мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда

быстроногих».

5. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению

нормативов учащимися 1 класса - «Бег на лыжах на 1км 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 с выбыванием», «Круговые эстафеты»,

«Сороконожка на лыжах»

6. 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»

7. 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».

8. 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».

9. Социально-ориентирующие игры :сюжетно-ролевые игры, направленные на

пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию

школьников. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или

модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

10. 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.). Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | ТЕМА ЗАНЯТИЯ | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх. 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. | 1 |
| 2 | Подвижные игры: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры» | 1 |
| 3 | Подвижные игры: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию». | 1 |
| 4 | Подвижные игры: «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих». | 1 |
| 5 | Подвижные игры - «Парные гонки», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты»  | 1 |
| 6 | Подвижные игры «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком» | 1 |
| 7 | Подвижные игры: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы». | 1 |
| 8 | Подвижные игры : «Бомбардиры», «Точная подача» «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель». | 1 |
| 9 |  Подвижные игры, которые придумывают сами участники илимодернизируют, видоизменяют традиционные игры, игры по выбору учащихся. | 1 |
| 10 | Фестиваль ГТО, сдача норм ГТО | 1 |
|  |  | 10 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.

2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.

4. Стандарт начального общего образования по физической культуре

5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.

6. Журнал «Физическая культура в школе».

7. https://gto.ru/

Материально-техническое обеспечение

1.      Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

2.      Стенка гимнастическая

3.      Кегли

4.      Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

5.      Палка гимнастическая

6.      Скакалка детская

7.      Мат гимнастический