

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное  
учреждение  
«Средняя школа с. НырТужинского района»

«Обсуждено»

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Воронова Н.В./

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
КОГОбУ СШ с.Ныр  
Тужинского района

\_\_\_\_\_/Малышева Е.Л

Утверждаю:

Директор  
КОГОбУ СШ с.Ныр

\_\_\_\_\_/Тохтеева Н.Г.

Приказ №112 - од  
от 18.06.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Игровое ГТО»**

(для 1 – 4 классов)

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 1 – 4 класс (6 – 10 лет)

Составитель программы:  
Игитова Ольга Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

с. Ныр  
2024 г.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А. Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34 часа, 1 час в неделю.

**Цель:**

-осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО -ознакомления с требованиями комплекса ГТО.

**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 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.

**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:***

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 «Игровое 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 **научатся:**

- 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.**

**Форма организации работы:** фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

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

**Подход:** системно - деятельностный.

**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.

## І СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

### 1. Испытания (тесты)

№	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой знак	Бронзовый	Серебряный	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5

	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+1	+3	+7	+3	+5	+9

### **Испытания (тесты) по выбору**

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
8.	Плавание на 25м	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество видов испытаний (тестов) в	9	9	9	9	9	9
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для	6	6	7	6	6	7

## **II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)\***

### **1. Испытания (тесты)**

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронз овы й	Сереб ряный	Золото й знак	Бронзо вы й	Серебр яный	Золот ой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10м(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	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10	Плавание на 50м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

### Содержание занятий

1. Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.
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 выручкой», «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 с выбыванием», «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.

##### Тематический план

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх	1	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	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».	3		3
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».	2		2
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	5		5

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	6		6
----	---	---	--	---

	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».			
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в длину с разбега».	1		1
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.	3		3
11.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2		2
12.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1		1
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.).	1	1	
14.	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО»	5		5

B  
C  
E  
Г  
O

**34**

**4**

**30**