

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнесеребрянская средняя общеобразовательная школа  
Ровеньского района Белгородской области»**

<p align="center">Рассмотрено</p> <p>Руководитель МО учителей-предметников, реализующих программы начального общего образования МБОУ «Верхнесеребрянская средняя общеобразовательная школа»  Колтакова В.Н.</p> <p>Протокол №1 от «29» августа 2022 г.</p>	<p align="center">Согласовано</p> <p>Заместитель директора МБОУ «Верхнесеребрянская средняя общеобразовательная школа»   Злобина А.В.</p> <p>«30» августа 2022 г.</p>	<p align="center">Утверждено</p> <p>Приказом по МБОУ «Верхнесеребрянская средняя общеобразовательная школа» № 256-ОД от «30» августа 2022 г.</p>
--	--	--

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Игровое ГТО»**  
(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации программы: 4 год  
Возраст обучающихся 6-10 лет

Автор:  
Гетманская Галина Ильинична,  
учитель физической культуры

2022 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся 1-4 классов составлена:

- в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016г;
- в соответствии с положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Нормы ГТО сдавали везде: в деревнях и сёлах, городах и посёлках. Можно было прийти в одиночку или с друзьями, а можно было сдать нормативы в школе, на рабочем месте - пункты приёма норм ГТО были в каждой организации. Человек, выполнивший все нормы ГТО, был идеалом и примером для подражания. Таким образом, ГТО поддерживало здоровье нации и стимулировало к занятиям спортом, особенно школьников, что, в свою очередь, повышало его трудоспособность.

По сей день, данное мероприятие не утратил свою актуальность, а лишь набрало обороты.

Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требуют отличного развития таких физических качеств, как выносливость, сила, меткость, ловкость, гибкость, быстрота.

Да и сами испытания комплекса ГТО, весьма разнообразны. Участники проявляют себя в плавании, беге на лыжах, челночном беге, беге на короткие и длинные дистанции, прыжках в длину с места, подтягивании на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, метании спортивного снаряда, наклонах вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье, и многом другом.

При подготовке к сдаче нормативов ГТО у школьников формируются личностные качества: коммуникабельность, воля, чувство ответственности за свои действия перед собой. Стремление получить знак отличия приучает учащихся совершенствовать свои возможности, преодолевать трудности.

Кроме того, приобретаемые на уроке физической культуры знания, умения и навыки будут закрепляться на занятиях внеурочной деятельности «Игровое ГТО». Такая взаимосвязь урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, что является неотъемлемой частью образовательного процесса согласно ФГОС НОО.

Занятия внеурочной деятельности «Игровое ГТО» способствуют появлению положительных эмоций, укрепляют здоровье и вселяют веру в свои возможности. Это особенно актуально сегодня, когда учащиеся проводят свободное время в социальных сетях; большие учебные нагрузки и объём

домашнего задания, а вследствие этого понижена двигательная активность, развивается гиподинамия. Данную проблему призвана решить программа внеурочной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

На занятиях внеурочной деятельности «Игровое ГТО» реализуются межпредметные связи с предметами «Физическая культура», «Биология» (анатомия человека), «Информатика» (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Программа является модифицированной, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является повышение интереса школьников к комплексу ГТО, совершенствования процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации».

В основе «игровой рационализации» ГТО - игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» сочетается с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». Когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе внеурочной деятельности осуществляются подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводятся соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД осуществляется подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводятся соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования способствует усилению педагогического эффекта обеих программ.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группа формируется совместно: мальчики и девочки.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

*Новизна программы* заключается в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках.

*Актуальность программы* в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО, утвержденных правительством РФ, а так же необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта и туризма.

*Педагогическая целесообразность* программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО

*Направленность* программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации-групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

*Практическая значимость* обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

*Программа разработана с учётом следующих принципов:*

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

**Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:**

**Образовательные:**

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

Развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание потребности к систематическим занятиям спортом;
- воспитание основных психических качеств;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование общественной активности.

Содержание программы внеурочной деятельности «Игровое ГТО» соответствует целям и задачам основной образовательной программы МБОУ «Верхнесеребрянская средняя общеобразовательная школа» и является одним из средств реализации физкультурно-спортивного воспитания школы

**Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предназначена для детей младшего школьного возраста. Возраст детей 6-10 лет.

**Сроки реализации программы**

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» разработана для одного учебного занятия в неделю, при 34 учебных неделях в год (всего 136 часов за 4 года обучения): в 1-4 классах по 34 часа в каждом.

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке. Продолжительность занятий – 45 минут во 2-4 классах, 35 минут в 1 классе.

К занятиям по программе допускаются дети, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

Занятия по программе проводятся в форме: учебных занятий, соревнований, игр, спортивных праздников.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

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

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности.

#### **Предметные результаты**

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре;
- знания о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

В результате освоения образовательной программы «Игровое ГТО» учащиеся:

*будут знать:*

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни;
- роль и значение комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- как участвовать в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО;
- самостоятельную подготовку к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью к выполнению норм комплекса ГТО.

***будут уметь:***

- 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.*

**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.

**Практическая значимость**

Практическая значимость программы заключается в осознание здоровья как высшей ценности человека, формировании чувства ответственности за состояние собственного организма, приобщения учащихся к ведению здорового образа жизни.

**Учебно-тематический план 1-4 года обучения**

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1		1
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	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».		2	2
4.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или		2	2

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».			
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		2	2
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной 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».		2	2
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега».		2	2
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.		2	2
11.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».		2	2
12.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	1		1
13.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1		1
14.	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1		1

	(программа, система определения победителей и т.д.).			
15.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между разными классами с гандикапом.		6	6
16.	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между 1-4 классами.		6	6
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>

### Содержание программы

1. Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

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 30м, 3-4 классов - бег на 60м «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «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»

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.

15. СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 14 классами.

### Материально-техническое оснащение

№п/п	Спортивный инвентарь и оборудование	Процент оснащённости
1.	Переносная перекладина	100%
2.	Мячи весом 150 грамм	100%
3.	Набивные мячи	100%
4.	Скакалки	100%
5.	Гимнастические скамейки	100%
6.	Рулетка	100%
7.	Флажки стартовые	100%
8.	Мячи теннисные	100%
9.	Маты гимнастические	100%

### Библиографический список

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кенеман - М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». М., Владос, 2001г.
7. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ: сборник статей VI Международной научно-практической конференции / Под общ.ред. Г.Ю. Гуляева – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2017.- 142 с. с.72-76.
8. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
9. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
10. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

