

## **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО».**

Программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания. Ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы создать условия для успешной адаптации детей к обучению, сформировать у школьников начальных классов культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям ФК и С, к ЗОЖ, умение организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации.

Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

**Цель:** внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

### **Задачи:**

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию спортивно-оздоровительной деятельности;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- 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.

Особенность выше указанных задач в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы.

### **Назначение программы**

Программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» предназначена для школьников. Программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часов в год).

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки. Она представлена три блока: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование основ гражданской идентичности личности, включая
  - чувство сопричастности и гордости за свою Родину;
2. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:
  - доброжелательность, доверие и внимание к людям,
  - готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:
  - формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья,
  - принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков.
4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
  - готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
  - критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
  - готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
  - целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
  - готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

### **Форма организации внеурочной деятельности: кружок**

#### **Формы проведения занятий:**

- Групповые занятия под руководством учителя (обучение в сотрудничестве).
- Командная работа.
- Работа в парах.
- Спортивные соревнования.
- Индивидуальная работа.

#### **Методы внеурочной деятельности:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом;
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- фронтальный – одно и то же задание выполняют все ученики класса независимо от их построения;
- групповой – предусматривает временное деление класса на несколько групп и выполнение каждой группой своих заданий по указанию учителя;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, учениками, отличающимися по своей подготовленности, способностям, состоянием здоровья;

- круговой метод – последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах, расположенных по кругу зала или площадки.

**Средства обучения** - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- упражнение;
- методы игры.

**Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.**

Внеурочная работа служит продолжением учебной деятельности и направлена на систематическое образование учащихся.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» тесно связана с учебными предметами:

- «Физическая культура», т.к. при освоении данной программы учащиеся получают возможность улучшить свои предметные результаты.

- «Основы духовно-нравственной культуры» т.к. при освоении данной программы учащиеся получают возможность для развития нравственных норм, ценностно-смысловой сферы личности.

Данная программа направлена на взаимосвязанные между собой спортивно-оздоровительную и познавательную деятельность, через игру формируя культуру здорового и безопасного образа жизни средствами упражнений.

#### **Планируемая результативность программы**

##### **Уровни воспитательных результатов.**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся распределяются по двум уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии физкультурой и спортом; о режиме дня и его планировании; о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом; о российских спортивных традициях; о правилах подвижных игр и способах организации досуга со сверстниками.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

##### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные личные 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.

##### **Метапредметные результаты**

###### Регулятивные

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

#### Познавательные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Коммуникативные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Предметные результаты**

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

#### **Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- сила воли - способность преодолевать значительные затруднения;
- трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств;
- выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы;
- решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению;
- мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели;
- уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера;
- дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека;
- самостоятельность и инициативность – это умение намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения;

**Демонстрация успешности обучающихся:** участие в школьных, городских конкурсах.

#### **Содержание курса**

## Раздел 1. Основы знаний

**Вводное занятие** . Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие с образовательно-познавательной направленностью**. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

**Бег на 60 м**. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

**Бег на 2 (3) км** . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)**. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена претя). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом спи сверху. Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки)**. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)** Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры; рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу**. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега**. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6—8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50—60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой руно рейку гимнастической стенки.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**. Прыжки обеих ног (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20

м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установлен ног расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги креплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, рун гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность.** Броски мяча в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега и ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах .** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./Мин). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

**Стрельба из пневматической винтовки.** Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

**Туристский поход с проверкой туристских навыков.** Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

### Раздел 3. Спортивные мероприятия

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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.