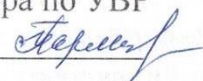


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЗАБАЙКАЛЬСКАЯ КРАЕВАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

РАССМОТРЕНО На заседании МО Протокол № <u>1</u> От <u>28.08</u> 20 <u>23</u> г.	СОГЛАСОВАНО Зам.директора по УВР И.Л.Гарлик 	УТВЕРЖАЮ Директор: Г.Н.Кочетова  От <u>30.08</u> 20 <u>23</u> г.
---	--	---



Рабочая программа
Дополнительного образования
ОФП: «Навстречу ГТО»
для начального общего образования

Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

Составитель: К.Ю.Аргунова
учитель физической культуры

Чита, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования "Навстречу ГТО" составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО; приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Программа курса «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 7 до 10 лет) установленных нормативных требований по I–II ступени ГТО.

Цель программы: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

- увеличить количество учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличить уровень физической подготовленности учащихся;

- сформировать у учащихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Планируемые результаты:

- 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

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Содержание курса

Общее кол-во часов: 68 часов в год (2 часа в неделю)

Основы знаний (4 часа)

Г Т О – что это такое;

Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО;

История создания комплекса ГТО;

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.

Заполнение дневника самоконтроля;

ЗОЖ. Понятие личной гигиены.

Правила техники безопасности на тренировках;

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (42 часа)

Бег 30м;

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.;

Челночный бег;

Прыжки в длину с места;

Метание мяча в цель;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Наклон вперед из положения стоя и сидя;

Подтягивание из виса;

Кроссовая подготовка;

Плавание (теория)

Физкультурно– оздоровительная деятельность (22 часа)

Спортивные эстафеты, подвижные игры;

Соревнования «Навстречу ГТО»

**Тематическое планирование
«Навстречу ГТО»
(68 часов, 2 час/нед.)
1-4 класс**

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения
---	--------	--------------	------------------	---------------

п/ п						
			Всего			
1.	Легкая атлетика	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		
2.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
3.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
4.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
5.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
6.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
7.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
8.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
9.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
10.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
11.		Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
12.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
13.		Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
14.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
15.		Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
16.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
17.		Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
18.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
19.		Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
20.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	

21.		Спортивные эстафеты	1		1	
22.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
23.		Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
24.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
25.		Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	
26.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
27.		Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	
28.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
29.		ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
30.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
31.		Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
32.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
33.		Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
34.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
35.		История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
36.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
37.	Плавание	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта.	1	1		
38.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
39.		Плавание. Виды плавания.	1	1		
40.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
41.		Плавание. Виды плавания.	1	1		
42.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	

43.		Плавание.	1	1		
44.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
45.	Легкая атлетика	Спортивные эстафеты.	1		1	
46.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
47.		Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
48.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
49.		Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
50.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
51.		Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
52.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
53.		Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
54.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
55.		Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
56.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
57.		Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
58.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
59.		Спортивные эстафеты.	1		1	
60.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
61.		Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
62.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
63.		Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	
64.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
65.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг.	1		1		

		Подвижные игры.				
66.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	
67.		Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	
68.		ОФП. Подвижные игры.	1		1	

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»; 2000г.- 2016г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>