

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа №1 г. Нефтегорска  
муниципального района Нефтегорский Самарской области**

<b>РАССМОТРЕНА</b>	<b>ПРИНЯТА</b>	<b>УТВЕРЖДЕНА</b>
На заседании МО учителей ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска, протокол № 1 от 31.08.2023 г.	Заместителем директора по ВР ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска, от 31.08.2023г.	Приказом по школе ГБОУ СОШ № 1 №300-ОД от 31.08.2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОФП ГТО в школу»**

Уровень образования:	начальное общее образование
Направление программы:	спортивно-оздоровительное
Сроки реализации:	1 год, 34 час в год (1 час в неделю)
Составитель :	Пузиков Александр Юрьевич, учитель физической культуры

Нефтегорск, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу к ГТО» предназначена для обучающихся 1, 2, 4 классов ГБОУСОШ №1 г. Нефтегорск

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников, с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану дополнительного образования ГБОУСОШ №1 г. Нефтегорск в рамках спортивно-оздоровительного направления для проведения занятий «Навстречу к ГТО» в 1, 2, 4 классах, отводится 34 часа из расчёта 1 часа в неделю в течение 2022-2023 года.

Для реализации программы организована работа с учащимися 1, 2, 4 класса по расписанию.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях, для подготовки и сдачи норм ГТО. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы курса отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В процессе освоения курса внеурочной деятельности обучающиеся приобретают полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к сдаче норм ГТО, а также:

- овладение особенностями судейства и правилами соревнований, умение детально анализировать личный соревновательный опыт;
- развитие у занимающихся быстроты, реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы;
- овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите;
- умение эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Личностными результатами курса «Навстречу к ГТО» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами курса «Навстречу к ГТО» является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;  
учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

#### **Уровень подготовки учащихся.**

В результате освоения содержания программного материала спортивного курса «Навстречу к ГТО» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **Учащиеся должны знать:**

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

**УМЕТЬ:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий.

**Содержание курса.**

**Основы знаний.**

Вводный инструктаж ориентирован на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий» в занятии курса «Навстречу к ГТО»

Изучение теории для прохождения тестирования для сдачи ГТО по теоретическому виду деятельности. Сдача тестов, для подготовки к сдаче ГТО.

**Физкультурно - оздоровительная деятельность:**

комплексы упражнений ориентированы на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

Упражнения ОР направленности предназначенные для организации целенаправленной ФП учащихся.

**Баскетбол.**

Работа в парах. Стойки, перемещения.

Ведение мяча. Передачи мяча в парах, в тройках.

Броски мяча от груди, из-за головы. Бросок мяча в корзину.

Подвижные игры на закрепление: «Мяч в кругах», «Не давай мяча водящему», «Мяч за черту», «Перестрелка», «Мяч с четырех сторон».

Учебная игра.

### **Гимнастика.**

Техника безопасности во время занятий.

Страховка и само страховка во время занятий. Выполнение упражнений на силу рук подтягивание, на гибкость - наклоны вперед.

Поднимание туловища за 30 сек. Стойки, скоростно-силовые упражнения (прыжки через скакалку, эстафетный бег 3x10м), кувырки вперед из положения упор присев, с разбега.

### **Волейбол**

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойки, перемещения. Отработка в парах, в тройках, по командам.

Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Учебная игра

### **Лыжный спорт**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе эстафеты, одиночное катание, игры

### **Легкая атлетика .**

Бег на короткие дистанции 30м, 60м, , 500м, многоскоки.

Челночный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры связанные с л/атлетикой.

### **Футбол.**

Стойки, перемещения, передачи мяча.

Ведение правой, левой ногой. Передачи правой, ловлей.

Эстафеты с ведением мяча ногой-1, 2.

Игры «Сквозь защиту противника», «Салки с футбольным мячом», «Футбол крабов» «Футбол у стены». «С любой точки» «Удар за ударом». Учебная игра.

**Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности.**

№п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности	
			практика	теория
<b>1</b>	<p><b>Основы знаний о физической культуре.</b></p> <p>Инструктаж по Т/Б. Правила поведения в спортивном зале, на спорт. площадке во время занятий, требования на занятиях по ГТО.</p>	<b>2</b>		<p>Вводный инструктаж ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий» в занятии в секции ГТО.</p> <p>Изучение теории для прохождения тестирования для сдачи ГТО по теоретическому виду деятельности. Сдача тестов, для подготовки к сдаче ГТО.</p> <p>содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой</p> <p>- ориентировано на гармоничное физическое развитие,</p>

				всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников
2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Техника движений и ее основные показатели. Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи. Гигиенические требования. Понятия: высокий, низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Бег с ускорениями от 40 до 80 м. Метание малого мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную</p> <p>Индивидуальные, спортивные соревнования и эстафеты. Выполнять старты из различных положений. Демонстрировать метание малого мяча; прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой цель с 6-8 м. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки. Самоконтроль физических занятий. Бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 1500м.. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Сдача нормативов ГТО по легкой атлетике.</p>	6	<p>Выполнение в парах. Тройках. Общий забег на длинные дистанции. Бег на время, соревновательный бег.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>. Работа в парах, участие в спортивных соревнованиях, проведение эстафет. Бег в на короткие и длинные дистанции. Кроссовый забег 500м. Челночный бег 3x10м. Принять участие в соревнованиях «Фестиваль ГТО.</p>	

	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Работа в парах. Стойки, перемещения.</p> <p>Ведение мяча. Передачи мяча в парах, в тройках.</p> <p>Броски мяча от груди, из-за головы. Бросок мяча в корзину.</p> <p>Подвижные игры на закрепление: «Мяч в кругах», «Не давай мяча водящему», «Мяч за черту», «Перестрелка», «Мяч с четырех сторон».</p> <p>Учебная игра</p>	6	<p>Выполнять ОРУ.</p> <p>Стойки, перемещения.</p> <p>Ведение, передачи мяча.</p> <p>Бросок в корзину.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Работают в парах, в тройках, по командам.</p> <p>Групповые игры, соревновательные.</p>	
	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Техника безопасности во время занятий.</p> <p>Страховка и само страховка во время занятий. Выполнение упражнений на силу рук подтягивание, на гибкость-наклоны вперед.</p> <p>Поднимание туловища за 30 сек.. Стойки, скоростно-силовые упражнения (прыжки через скакалку, эстафетный бег 3x10м), кувырки вперед из положения упор присев, с разбега.</p> <p>Учебная игра</p>	6	<p>Выполнение упражнений в группах, командах.</p> <p>Методом групповым, фронтальным. Учебная игра</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Принять участие в городских на ГТО.</p>	

	<p><b>Волейбол .</b></p> <p>Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p>Стойки, перемещения. Отработка в парах, в тройках, по командам.</p> <p>Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Учебная игра</p>	7	<p>Подготовка места Работа в парах, в кругу, возле стены. Соревновательные игры. ролевые игры, групповые , одиночная отработка. Правила судейства</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки, перемещения.</p>	
	<p><b>Лыжный спорт.</b></p> <p>Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе эстафеты, одиночное катание, игры</p>	4.	<p>Прохождение по дистанции с учетом времени и без учета времени. Эстафеты, Одиночное свободное катание с применением лыжных ходов. Игры на лыжах. Принять участие в лыжных гонках по ГТО.</p>	
	<p><b>Футбол.</b></p> <p>Стойки, перемещения, передачи мяча.</p> <p>Ведение правой, левой ногой. Передачи правой, ловлей.</p> <p>Эстафеты с ведением мяча ногой-1, 2.</p> <p>Игры «Сквозь защиту противника», «Салки с футбольным мячом», «Футбол крабов» «Футбол у стены». «С любой точки» «Удар за ударом»</p> <p>Учебная игра</p>	3	<p>Выполнение различные задания в парах. В тройках, командные. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Работа в парах, в тройках. Эстафеты в игровой форме, соревновательной</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Терминология избранной игры . Правила и организация проведения соревнований по футболу.</p>

### Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	теория	практика
1	Основы знаний о физической культуре	2	-
2	Легкая атлетика		6
3	Лыжный спорт		4
4	Гимнастика		6
5	Баскетбол.	-	6
6	Волейбол.	-	7
7	Футбол:	-	3
	<b>Итого: 34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

### Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Инструктаж по Т/Б. Правила поведения в спортивном зале, на спорт. площадке во время занятий , требования на занятиях в секции ГТО.	1		
2	Низкий старт, Бег на короткие дистанции 30м. Эстафеты.	1		
3	Бег 60м. Эстафеты.	1		
4	Прыжки в длину с места, Висы на силу рук.	1		
5	Тестирование бега на 500м. Подвижные игры	1		

6	Челночный бег 3х10м -тестирование. , прыжки в высоту с разбега.	1		
7	Работа по станциям. Преодоление пяти препятствий	1		
8	Б/бол. Стойка и передвижения. Ведение мяча. Игра на закрепление: «Не давай мяча водящему». «Мяч за черту»,	1		
9	Ведение мяча. Передачи мяча в парах, в тройках . Игра на закрепление: «Перестрелка», «Мяч в кругах»,	1		
10	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Игра: «Мяч с четырех сторон».	1		
11	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок мяча в корзину. Учебная игра	1		
12	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Учебная игра	1		
13	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Учебная игра	1		
14	Техника безопасности во время занятий. Режим дня и личная гигиена. Комплекс УГГ.	1		
15	Висы, скоростно-силовые упражнения прыжки через скакалку, Учебная игра	1		
16	Подтягивание в вися - тестирование, лазание по гимнастической скамейке, кувырки вперед. Учебная игра	1		
17	Подъем туловища из положения лежа на спине. Отжимание. Учебная игра	1		
18	Подтягивание в вися, кувырки вперед , прыжки на скамейке на скорость. Учебная игра	1		
19	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Наклоны-тесты.	1		
20	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.	1		
21	Свободное катание до 1000м с	1		

	применением изученных ходов.			
22	Чередование лыжных ходов по дистанции до 1000м. Игры «Собери флажки»	1		
23	Бег на 1000м на время.-тест	1		
24	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам	1		
25	Передача мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Игра по правилам	1		
26	Прием мяча сверху двумя руками, нижние подачи. Учебная игра	1		
27	Передачи и приемы мяча после передвижения. Игра по правилам	1		
28	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по правилам	1		
29	Прием мяча снизу, нижние подачи. Учебная игра	1		
30	Передача мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Игра по правилам	1		
31	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по правилам	1		
32	Футбол. Техника ведения мяча ногами. Эстафеты с футболом..	1		
33	Техника передач мяча ногами. Техника ударов в парах по катящемуся мячу ногой. Учебная игра.	1		
34	Техника передач мяча ногами в парах. Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.	1		

### **Описание учебно-методического обеспечения курсы по внеурочной деятельности.**

П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры// Волгоград, 2008 год;

Ю.Г. Коджаспиров // Физкульт-ура! Ура! Ура! // М.2002 год;

С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;

В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 4 классы // М.2014 год

А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая. 1 – 4 классы // М.2015 год;

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Просвещение Москва. 2011г. Внеурочная деятельность  
Издательство Москва. Правила судейств спортивных игр.2016г.

О.А.Немов. Физическая культура 5-7 класс Методическое пособие. Москва Вентана-Граф По ФГОС , 2015г.

Физическая культура 1-4 класс Методическое пособие М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.Москва. Просвещение.2014г.

### **Перечень инвентаря:**

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;