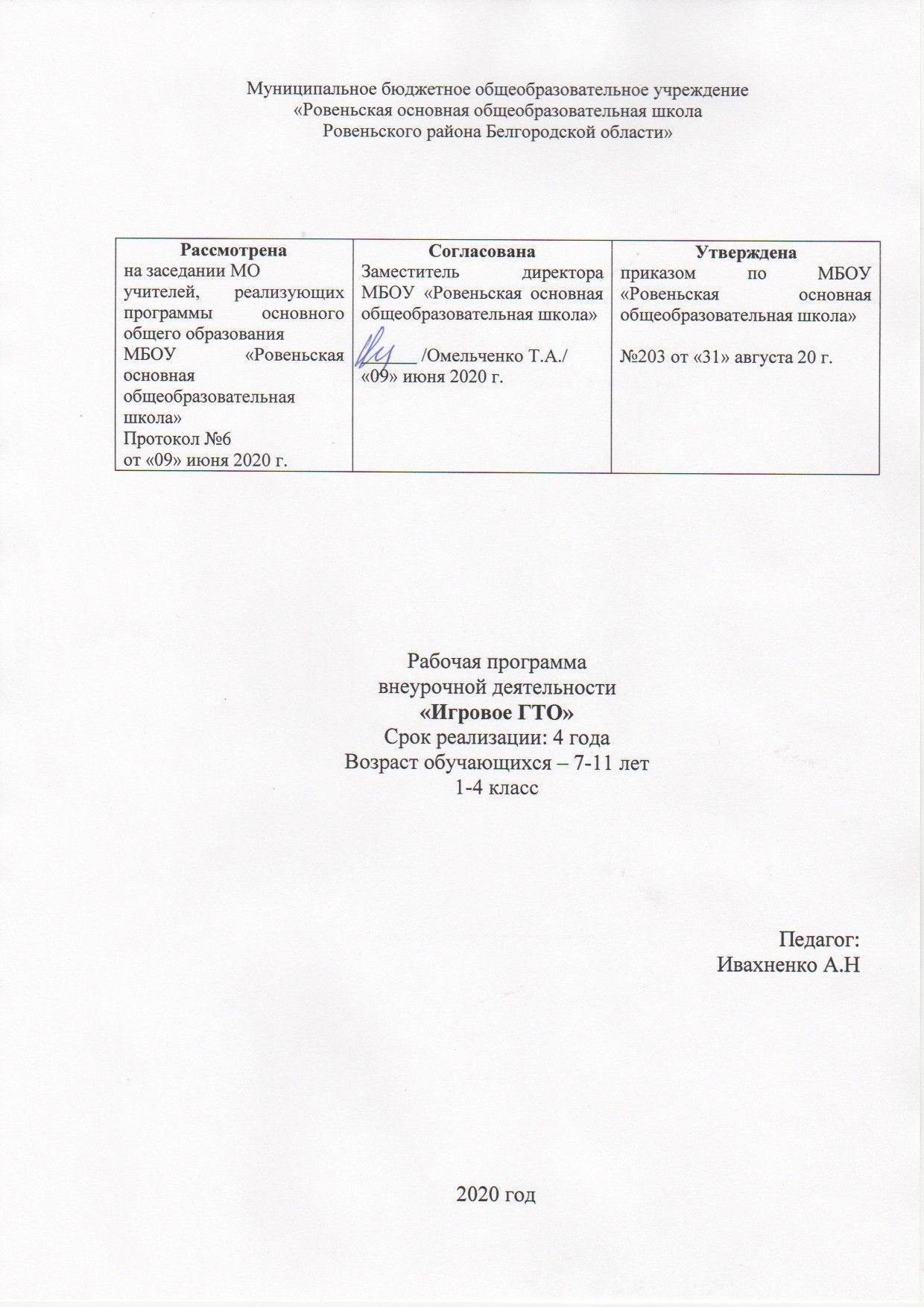
****

**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 проявляю 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 БГТО» сочетается с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». Когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе внеурочной деятельности осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД осуществляется подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться 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.

*Актуальностьпрограммы* втом,чтоона являетсябазовой основойдля подготовкиобучающихсякуспешномувыполнениюнормативовВФСК 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 уобучающихся основныхфизическихкачестви прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта и туризма.

*Педагогическая целесообразность* программы объясняется тем, что данная программа направленана укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствованиефизических качеств,воспитаниеморально-волевыхи духовныхкачеств.

Средстваи методыобучения,предлагаемыевпрограмме, будут способствовать раскрытиюиндивидуальностиребенка, поощрению творческого началав каждомобучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСКГТО.

*Направленность* программыпосодержаниюявляется физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации-групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации–краткосрочнойподготовки.

*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 теснуювзаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса(физической, технической,и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогическогоконтроля);
* *принцип преемственности*, определяющийпоследовательность изложения программного материала исоответствиееготребованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечитьвучебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средстви методовподготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физическойподготовленности;
* *принцип вариативности*,предусматривающийвзависимости от индивидуальных особенностейучащегосявариативность программного

материала дляпрактическихзанятий,характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок,направленныхнарешение определенной педагогическойзадачи.

**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, физическомсамосовершенствовании 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 одногоучебного 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 офункциональных возможностях организма, способах профилактикизаболеваний 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 комплексаГТО.

***будут уметь*:**

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть вподвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* соблюдать правила игры.
* выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

Обучающиеся получат *возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.*

**Формы и методы контроля:** текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся 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** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. | 1 |  | 1 |
|  | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. | 1 |  | 1 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Двигательная культура ифизкультурно-двигательное воспитание. | 1 |  | 1 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». |  | 2 | 2 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени». |  | 2 | 2 |
|  | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутныеигры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 |  | 1 |
|  | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 |  | 1 |
|  | 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 |
|  | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между разными классами с гандикапом. |  | 6 | 6 |
|  | СпортИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *Спортигр ГТО* игр внутри класса, между 1-4 классами. |  | 6 | 6 |
| **ИТОГО** | | **6** | **28** | **34** |

**Содержание программы**

1. Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы илегенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.
2. Телесное (соматическое) воспитание.Организм человека, основные параметрыфизического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для егоформирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесноговоспитания.
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 икуры», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».
4. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки квыполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из висалежа 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 культураи физкультурно-двигательное воспитание .Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техникадвижений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и ихвыполнение для физкультурно-двигательного воспитания.
6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативовучащимися 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 выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативовучащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 кмпо пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парныегонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Вышибалы», «Сумей догнать», «Гонка свыбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах».
8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качествдля подготовки к выполнениюнорматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для учащихся 1-2классов 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 выполнениюнормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м» учащимися 1-2 классов, «Метаниемяча 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-ролевыеигры, 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 испортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности ихорганизации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).
14. Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.
15. СпортИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *СпортИгр ГТО* игр внутри класса, междупараллельными классами, между 1-4 классами.

**Материально-техническое оснащение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Спортивный инвентарь и оборудование** | **Процент оснащенности** |
|  | Переносная перекладина | 100% |
|  | Мячи весом 150 грамм | 100% |
|  | Набивные мячи | 100% |
|  | Скакалки | 100% |
|  | Гимнастические скамейки | 100% |
|  | Рулетка | 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.

1. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кенеман**-** М.: Просвещение, 1988г.
2. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
3. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
4. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.
5. 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.
6. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
7. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Кiев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
8. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.