

**«Борчанская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области**

РАССМОТРЕНО Методический совет Протокол № 1 от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Теплякова Ю.С.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ "Борчанская СОШ" Коломыцева Л.Я. Приказ №87-од от 29.08.2023
---	--	--



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
"Игровое ГТО"
для учащихся 1-4 классов**

Составитель: Строжевская О.А.

2023 г.

Планируемые результаты обучения.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. 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»: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору.

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»: «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору

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», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.

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, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», "Смена лидеров", "Следуй за мной", "Круговорот" и др. по выбору.

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»: Могут быть те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

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»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

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», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору.

11. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные 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 «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

15. СпартаИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартаИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее количество во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	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 подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2		2
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 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5	3		3

	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».			
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.	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	
12.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	1	
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.).	1	1	
14	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между	6		6

	разными классами с гандикапом.			
15	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между параллельными классами, между 1 - 4 классами.	7		7
		34	6	28

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах.	1	4.09	<p><i>Личностные результаты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования; -сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры; -умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве; - развивать самостоятельность и чувство личной 	
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	11.09		
3	Подвижные игры для развития мышц ног «Салки с выручкой», «День и ночь»	1	18.09		
4	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны»	1	25.09		
5	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Охотники и утки», «Парашютисты»	1	2.10		
6	«Осенний кросс»	1	9.10		
7	Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг», « Кто сильнее »	1	16.10		
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота,	1	23.10		

	легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение .			ответственности за свои поступки;
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».	1	13.11	- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Метапредметные результаты</i>
10	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров» «Не дай палке упасть»	1	20.11	- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
11	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «День и ночь», «Ловля парами»	1	27.11	определять наиболее эффективные способы достижения результата;
12	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «К своим флажкам», «Салки»	1	4.12	- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
13	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Снайпер», «Два мороза»	1	11.12	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
14	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки с выручкой», «Команда быстроногих»	1	18.12	<i>Предметные результаты</i>
15	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости : Регби», «Футбол на спине»,	1	25.12	- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие
16	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: Веселые лыжники»,	1	15.01	
17	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Гонка с выбыванием»,	1	22.01	
18	Соревнования «Лыжные гонки»	1	29.01	
19	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сороконожка на лыжах»	1	5.02	
20	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Тигробол», «Выбивалы»,	1	12.02	
21	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лисы и куры», «Прыжок за прыжком»	1	19.02	
22	Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей», «Путаница»	1	26.02	
23	Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: «Ящерицы», «Мостики», «Прокати мяч под мостиком»	1	4.03	

24	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Круговые эстафеты», "Смена лидеров", "Следуй за мной", "Круговорот"	1	11.03	организма; - овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; - сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	
25	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Перехват мяча», Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы»,	1	18.03		
26	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:«Бомбардиры» ,« Метко в цель»	1	1.04		
27	Разминка. Социально-ориентирующие игры «Вулкан»	1	8.04		
28	Разминка. Социально-ориентирующие игры«Соседи»	1	15.04		
29	Спортивное мероприятие «Банка весёлых затей»	1	22.04		
30	Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Передачи волейболистов	1	27.05		
31	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1	6.05		
32	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1	13.05		
33	Соревнования «Мы готовы к ГТО»	1	20.05		
34	Соревнования «Кругосветка»	1	20.05.		

4 класс

№ пп	Тема	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и	1	4.09	Личностные результаты -Сформировать понимание двигательных	0

	легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах			качествах и их значимости для
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	11.09	самосовершенствования;
3	Подвижные игры для развития мышц ног «Салки с выручкой», «День и ночь»	1	18.09	-сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
4	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны»	1	25.09	-умения использовать ценности физической культуры для
5	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Охотники и утки», «Парашютисты»	1	2.10	удовлетворения индивидуальных интересов и
6	«Осенний кросс»	1	9.10	потребностей, достижения
7	Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг», « Кто сильнее »	1	16.10	лично значимых результатов в физическом
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение .	1	23.10	совершенстве; - развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
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».	1	13.11	- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Метапредметные результаты</i>
10	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров» «Не дай палке упасть»	1	20.11	- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
11	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «День и ночь», «Ловля парами»	1	27.11	определять наиболее эффективные способы достижения результата;
12	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «К своим флажкам», «Салки»	1	4.12	- определять общую цель и путь её
13	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Снайпер», «Два мороза»	1	11.12	
14	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки с выручкой», «Команда быстроногих»	1	18.12	

15	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости : Регби», «Футбол на спине»,	1	25.12	<p>достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p><i>Предметные результаты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма; - овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; - сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 	
16	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: Веселые лыжники»,	1	15.01		
17	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Гонка с выбыванием»,	1	22.01		
18	Соревнования «Лыжные гонки»	1	29.01		
19	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сороконожка на лыжах»	1	5.02		
20	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Тигробол», «Выбивалы»,	1	12.02		
21	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лисы и куры», «Прыжок за прыжком»	1	19.02		
22	Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей», «Путаница»	1	26.02		
23	Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: «Ящерицы», «Мостики», «Прокати мяч под мостиком»	1	4.03		
24	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Круговые эстафеты», "Смена лидеров", "Следуй за мной", "Круговорот"	1	11.03		
25	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Перехват мяча», Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы»,	1	18.03		
26	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры» , « Метко в цель»	1	1.04		
27	Разминка. Социально-ориентирующие игры «Вулкан»	1	8.04		
28	Разминка. Социально-ориентирующие игры «Соседи»	1	15.04		
29	Спортивное мероприятие «Банка весёлых затей»	1	22.04		
30	Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Передачи волейболистов	1	27.04		

31	Инновационные игры"Один день на олимпиаде"	1	6.05		
32	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1	13.05		
33	Соревнования «Мы готовы к ГТО»	1	20.05		
34	Соревнования «Кругосветка»	1	20.05.		