Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гуровская средняя общеобразовательная школа» Муромцевского муниципального района Омской области

Рассмотрено

На педагогическом совете

Протокол № 13

от 30.08 20 23

Согласовано

Заместитель директора

_____/_____
30.08 2023

Утверждаю

Директор школы

_____/_____
Приказ № 214

от 30.08 20 23

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ 2 КЛАССА
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
«ГТО»**

Составил: учитель физической культуры

Отляков Сергей Васильевич

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в полугодие, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

1 ступень-6-8 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30 и 60м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание мяча в цель. Метание выполняется с расстояния 6 метров фиксируется количество попаданий целью является гимнастический обруч.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки
7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
8. Лыжные гонки 1км. Проводиться на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
9. Плавание 25м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
10. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ГТО

Тематическое планирование

2 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-800м.	1	Бег с правильной постановкой ноги и работой рук обращаем внимание на правильность дыхания.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 800-1000м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.

4	Бег 800-1000м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8	Челночный бег 3 10 метров	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	1ступень - бег 30м (с)
11	Работа рук и ног без палок в продвижении ступающими и скользящими шагами.	1	Выполнение упражнений на месте, на учебном круге
12	Работа рук и ног с палками в продвижении ступающими и скользящими шагами.	1	Выполнение упражнений на месте, на учебном круге в подъем и по ровной местности.
13	Перемещения на лыжах по учебному кругу скользящими и ступающими шагами.	1	Прохождение дистанции в полной координации
14	Работа рук и ног в одновременном двухшажном ходу	1	Выполнение упражнений на месте на учебном круге в подъем и по ровной местности.

15	Одновременный двухшажный ход по учебному кругу.	1	Выполнение упражнений на месте на учебном круге в подъем и по ровной местности.
16	Передвижение ступающими и скользящими шагами, одновременным двухшажным ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 1 км на время или 2 км без учета времени.
17	Обучение держанию малого мяча.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
18	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, тоже во время ходьбы и бега.
19	Метание с места в горизонтальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с постепенным увеличением расстояния.
20	Метание с места в вертикальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с постепенным увеличением расстояния.
21	Метание в полной координации на дальность.	1	Метание теннисного мяча в сектор для метания .
22	Сдача контрольного норматива.	1	Метание теннисного мяча на результат
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину

	доставанием предметов.		с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	1 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
29	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
30	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.
31	Знакомство с пневматическим оружием	с1	Техника безопасности при обращении с пневматическим оружием

32	Стрельба из пневматической винтовки	1	Стрельба выполняется по одной мишени с расстояния 10 м
33-34	Стрельба из пневматической винтовки	1	Стрельба выполняется по двум мишеням в первую 3 выстрела пробных во вторую 5 зачётных с расстояния 10 м

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
5. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983