

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"ГТО"**

**Срок реализации 1 год
4 класс**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности " ГТО "

Личностные результаты освоения учебного предмета

в области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. В соответствии их возрастным и половым нормативам.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

в области нравственной культуры

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Игровой и соревновательной деятельности.

-способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры

-умение планировать режим дня. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

-умение проводить туристические пешие походы. Готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры

-красивая осанка, умение ее сохранять при любом движении

-хорошее телосложение

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры

-умение осуществлять поиски информации и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

-умение достаточно формулировать цели и задачи с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области занятий в секции ГТО

-владение навыками выполнения жизненно-важных двигательных навыков(бег, ходьба, прыжки, лазание ит.д.)

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта. А также применения в игровой и соревновательной деятельности.

-умение проявлять физические способности(качества) при выполнении тестовых упражнений по разным видам спорта.

Воспитательные: результаты освоения курса внеурочной деятельности.

- воспитывать спортивный характер, честность, трудолюбие. Ответственность за выполнение данных норм.
- Воспитание к самостоятельной работе и нагрузке.
- формировать в каждом ребенке общечеловеческие ценности добродетели: любовь к ближнему, сострадание, справедливость, гражданственность, веру в прекрасное, ответственность, этическую культуру, нравственные устои.
- пробудить все силы, присущие человеку: физические, умственные, этические, эмоциональные, эстетические.
- формировать человеческие устои, понимание добра и зла.
- не приспособить индивида к потребностям общества, а формировать у него умение ориентироваться в обществе, воспитать человека-творца, формировать культуру общения.
- воспитывать потребность в созидательной деятельности, творческом развитии, положительном отношении к труду как средству самоутверждения.
- приобщить воспитанников к региональной, национальной и мировой культуре.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

- умение характеризовать действия и поступки. Давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий в секции ГТО внеклассной деятельности.
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований и ее безопасности.
- умение планировать собственную деятельность. Распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Находить возможности и способы их улучшения.
- способность видеть красот движений. Выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2.Содержание курса с указанием форм организации и видов внеурочной деятельности.

Раздел	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
Вводное занятие (2ч)	<p>Основы знаний</p> <p>Инструктаж по Т/Б -1 час Разминка. Познакомить с правилами в секции ГТО.</p> <p>Олимпийские игры в Древней Греции - 1 час</p> <p>Режим дня и личная гигиена (в процессе занятий)</p> <p>Значение физических упражнений для здоровья человека (в процессе занятий)</p>	<p>Провести инструктаж по Т/Б. Правила поведения в спортивном зале, на спорт. площадке во время занятий. Построение. Разминка.</p> <p>Беседа, Олимпийские игры от зарождения до упадка. Организация игр . Олимпиадики, Античные игры Олимпийские символы, девиз, принцип. Клятва, огонь, церемония открытий, медали.</p> <p>Самостоятельное выполнение физических упражнений ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.</p>	<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 - ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников</p>
Баскетбол (6 часов)	<p>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</p>	<p>Работа в парах, в тройках. В кругу. Игры групповые. Командные. Правила судейства Учебная игра</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. ОРУ. Стойки, перемещения. Ведение, передачи мяча. Бросок в корзину. Учебная игра. Работают в парах, в тройках, по командам. Групповые игры, соревновательные.</p>

Гимнастика (6 часов)	<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..</p> <p>Стойки, скоростно-силовые упражнения (прыжки через скакалку, эстафетный бег 3x10м), кувырки вперед из положения упор присев, с разбега.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Выполнение упражнений в группах, командах.</p> <p>Методом групповым, фронтальным. Учебная игра</p>	<p>Групповой, фронтальный, фронтально-групповой, по станциям, соревновательный. игровой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.</p> <p>Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Принять участие в городских на ГТО.</p>
Волейбол (7 часов)	<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.</p> <p>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Учебная игра</p>	<p>Работа в парах, в кругу, возле стены. Соревновательные игры. ролевые игры, групповые , одиночная отработка. Правила судейства</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. ОРУ. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.</p> <p>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки, перемещения. Работают в парах, в тройках, по командам.</p>
Лыжный спорт (4 часа)	<p>Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе эстафеты, одиночное катание., игры</p>	<p>Прохождение по дистанции с учетом времени и без учета времени. Эстафеты, Одиночное свободное катание с применением лыжных ходов.</p> <p>Игры на лыжах..</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Работа в парах, участие в спортивных соревнованиях, проведение эстафет. Одиночное катание по дистанции с использованием изученных ходов.</p> <p>Принять участие в лыжных гонках на ГТО.</p>
Легкая атлетика (6 часов)	<p>Бег на короткие дистанции 30м, 60м, , 500м, многоскоки.</p> <p>Челночный бег 3x10м.</p> <p>Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры связанные с л/атлетикой.</p>	<p>Выполнение в парах. Тройках.</p> <p>Общий забег на длинные дистанции. Бег на время, соревновательный бег.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Работа в парах, участие в спортивных соревнованиях, проведение эстафет. Бег в на короткие и длинные дистанции. Кроссовый забег 500м. Челночный бег 3x10м.</p> <p>Принять участие в городских на ГТО</p>
Футбол (3 часа)	<p>Стойки, перемещения, передачи мяча.</p> <p>Ведение правой, левой ногой.</p> <p>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>	<p>Работа в парах, в тройках.</p> <p>Эстафеты в игровой форме, соревновательной</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность . Терминология избранной игры . Правила и организация проведения соревнований по футболу.</p> <p>Выполнение различные задания в парах. В тройках, командные.</p> <p>Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p>
Итого: 34 часа			

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов
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 висе - 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 висе, 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 применением изученных ходов.	1
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	1

	правилам	
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