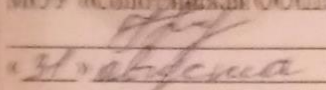
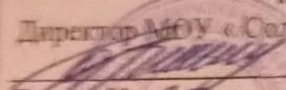


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Солотнянская основная общеобразовательная школа»
Вытуйский район, Белгородская область.

Согласовано: Заместитель директора МОУ «Солотнянская ООШ»  Трунина Н.М. «31» августа 2023 г.	Утверждаю: Директор МОУ «Солотнянская ООШ»  О.В. Колесникова / Приказ № 35 от «31» августа 2023 г.
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ФГОС НОО)

КУРЛОВА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА
ПЕРВАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ

« ИГРОВОЕ ГТО »

2,3,4 КЛАССЫ

2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1—4 классы)

Введение

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немислимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физической культуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Однако, как показывает исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудительку, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число регулярно занимающихся физкультурой и спортом останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса и принятым стандартам образования. Такой подход не соответствует интересам и самих школьников. По результатам социологических исследований 35,1%

опрошенных учащихся стремятся поддержать и улучшить здоровье, 26,3%, - сохранить и улучшить телосложение, 24,5% - уметь постоять за себя, 21% - улучшить осанку, походку, культуру движений, 20,5% - сделать здоровым свой образ жизни, 20,2% - встречаться и общаться с друзьями, 18,9% - добиться определенных спортивных показателей и побед, 15,2% - улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий [1, с. 59].

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;
- 3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения [7,8].

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

- 1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:

- о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;
- о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания [8]. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурнодвигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа ВД «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ. При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа ВД «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34 часа в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Общее количество 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 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

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	2		2

	мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.			
11.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».	2		2

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

16.	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между параллельными классами, между 14 классами.	6		6
Всего		34	6	28

Примерное содержание занятий

1. *Вводное занятие (1 ч).* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпийщиках.

2. *Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).* 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»(2ч):* «Веревочка 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»(2ч):* «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 (1ч).*** 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 (2ч):* «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»(2ч):* 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»(2ч):* 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»(2ч):* 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 (2ч):* «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору.

11. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»(2ч):* Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка» и др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

12. *Социально-ориентирующие игры (1ч):* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

13. *Инновационные игры (1ч),* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

14. *Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные

соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

15. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).* 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.

16. *СпартИгры ГТО (6ч):* Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.

Предполагаемые результаты реализации программы

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 ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .

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 «командакласс», СпартИгр.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

Представленная концепция игровой рационализации комплекса ГТО и созданная на базе этой концепции примерная программа ВД «Игровое ГТО» является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО. Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурноспортивному 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.
3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебнометодическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». М., Владос, 2001 г. 15. Сайт о русских народных играх. – [http\\www](http://www)

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

9. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.