


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа
МБОУ гимназия им. Героя РФ А.В.Катериничева

«Рассмотрено»
на заседании МО
«начальных классов»
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.
Руководитель МО

Набиродова М.А.

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

«Утверждено»
Директор

О.В.Саратовская
Приказ № 301-у
от «31» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса по внеурочной деятельности
« На встречу ГТО»
для обучающихся 1-4 классов

г. Гурьевск, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «На встречу ГТО» разработана для реализации в начальной школе и составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее - ФГОС НОО);

- Приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее - ФОП НОО);

- Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ гимназии им. Героя РФ А.В. Катериничева;

- Программы внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» (Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» III- ступень 9-10 лет.

Занятия проводятся с целью развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов ВФСК «ГТО»; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств российского гражданина.

Цели и задачи

Предметом обучения и подготовки к сдаче норм ГТО в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по подготовке к сдаче норм ГТО является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1. образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

2. образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

3. образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Данная программа рассчитана для учащихся 3 классов. Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО. До занятий допускаются учащиеся 3 классов прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

Предметные результаты:

- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. История ГТО.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 30 м. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д.

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами.

Подтягивание из вися на высокой переклад. Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой

(облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Челночный бег. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4*10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2*10—15 м, 3*10 м. Эстафеты с челночным бегом.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками.

Формы занятий

Основными формами образовательного процесса при реализации курса являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- подвижные игры;

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;
- практические: тренировочная игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний					
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий			1. http://www.gto.ru – автоматизированная информационная система (АИС) ГТО 2. Внеурочная деятельность школьника. Подготовка к сдаче Комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Д В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - М.: Просвещение, 2018.
2.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	В процессе занятий			
3.	История развития ГТО	1			
4.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
5.	Подвижные игры Заполнение дневника самоконтроля	3			1. Внеурочная деятельность школьника. Подготовка к сдаче Комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Д В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - М.: Просвещение, 2018. 2. http://www.gto.ru – автоматизированная информационная система (АИС) ГТО
6.	Бег на 30 м	3			
7.	Подвижные игры с бегом	3			
8.	Эстафеты с бегом на скорость	2			
9.	Бег на 1 км	4			
10.	Подвижные игры на развитие выносливости	3			
11.	Эстафетный бег	2			
12.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	3			
13.	Подвижные игры на развитие силы	3			
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3			
15.	Подвижные игры на развитие гибкости	3			
16.	Наклон вперед из положения стоя	3			
17.	Подвижные игры на развитие	5			

	координационных качеств				
18.	Челночный бег	4			
19.	Эстафеты с челночным бегом.	2			
20.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3			
21.	Подвижные игры на развитие скоростно - силовых качеств	6			
22.	ОФП. Подвижные игры	8			
23.	Подвижные игры с мячами	3			
	Итого часов	68	0	0	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, форма контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
2.	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний.	1			
3.	ОРУ. История развития ГТО. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
4.	ОРУ. Подвижные игры развитие скоростно-силовых качеств. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1			
5.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра.	1			Фронтальный контроль.
6.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30 м. Бег из различных исходных положений. Эстафеты.	1			
7.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30 м. Выполнение норм комплекса ГТО – бег 30 м. Подвижная игра.	1			Фронтальный контроль.
8.	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты.	1			
9.	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
10.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег с изменением направления. Подвижные игры с бегом.	1			
11.	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты.	1			

12.	Беговые упражнения. Эстафеты.	1			
13.	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
14.	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1			
15.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие выносливости.	1			Фронтальный контроль.
16.	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1			
17.	ОРУ. Беговые упражнения. ОФП.	1			
18.	ОРУ. Беговые упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
19.	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1			
20.	ОРУ с мячами. Беговые и упражнения. Подвижные игры с мячами.	1			
21.	ОРУ с мячами. Беговые и упражнения. Подвижные игры с мячами.	1			
22.	ОРУ с мячами. Беговые и упражнения. Подвижные игры с мячами.	1			Фронтальный контроль.
23.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие силы.	1			
24.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра.	1			Фронтальный контроль.
25.	ОРУ. Беговые упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подвижные игры.	1			
26.	ОРУ. Беговые упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1			Фронтальный контроль.

	(мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подвижные игры.				
27.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие силы.	1			
28.	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подвижные игры на развитие силы.	1			Фронтальный контроль.
29.	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры на развитие силы.	1			Фронтальный контроль.
30.	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			
31.	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры на развитие силы.	1			Фронтальный контроль.
32.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие гибкости.	1			
33.	ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты.	1			Фронтальный контроль.
34.	ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Подвижные игры на развитие гибкости.	1			
35.	ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения	1			Фронтальный контроль.

	на гибкость. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.				
36.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие гибкости.	1			
37.	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
38.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1			
39.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1			Фронтальный контроль.
40.	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х7 м. Эстафеты.	1			
41.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1			Фронтальный контроль.
42.	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х7 м. Эстафеты.	1			
43.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1			Фронтальный контроль.
44.	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х7 м. Эстафеты.	1			
45.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1			Фронтальный контроль.
46.	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты челночным бегом .	1			
47.	ОРУ. Беговые	1			

	упражнения. Эстафеты челночным бегом.				
48.	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – челночный бег 3x7 м. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
49.	ОРУ. Беговые и упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1			Фронтальный контроль.
50.	ОРУ. Беговые и упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
51.	ОРУ. Беговые и упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
52.	ОРУ. Беговые и упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
53.	ОРУ. Беговые и упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1			Фронтальный контроль.
54.	ОРУ. Беговые и упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
55.	ОРУ. Беговые и упражнения. Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
56.	ОРУ. Беговые и упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1			Фронтальный контроль.
57.	ОРУ. Беговые и упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – прыжок в длину с места. Подвижные игры. Подвижные игры.	1			
58.	ОРУ. Беговые и	1			Фронтальный

	упражнения. ОФП.				контроль.
59.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры с бегом.	1			
60.	ОРУ. Беговые упражнения. Смешанное передвижение 1 км. Подвижная игра.	1			Фронтальный контроль.
61.	ОРУ. Беговые упражнения. Интервальный бег. Подвижная игра.	1			
62.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие выносливости.	1			Фронтальный контроль.
63.	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие выносливости.	1			
64.	ОРУ. Беговые упражнения. Смешанное передвижение 1 км. Подвижная игра.	1			Фронтальный контроль.
65.	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – бег 1000 м. Подвижная игра.	1			Фронтальный контроль.
66.	ОРУ. Беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1			Фронтальный контроль.
67.	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу с этапами.	1			
68.	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты.	1			Фронтальный контроль.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	