

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

Принято педагогическим советом  
приказом  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждено  
директора №01-07/66 от  
30.08. 2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Игровое ГТО»**

(наименование курса)

спортивно-оздоровительное направление

начальное общее образование

(уровень общего образования)

2 года

(срок реализации программы)

Шигапова Гульнур Мусаевна

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается **формирование универсальных учебных действий** (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

### **Ожидаемые предметные результаты:**

*К концу изучения курса дети будут знать:*

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступень комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

*Уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Обучающиеся получают *возможность сдать нормы 1-ой, 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту на золотой, серебряный или бронзовый знак.*

К **личностным** результатам освоения курса можно отнести:

- 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**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 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;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма).

**2. 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 долговую сохранность творческой активности (*базовый уровень*)

**3. Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- ведение дискуссии;

- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

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

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Год обучения	возраст	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1г	3класс	1р в неделю	1акад.час=45мин.
1г	4класс	1р в неделю	1акад.час=45мин

**2-3я ступень. Возрастная группа 9-11 лет. 3-4 классы**

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
<b>Вводное занятие.</b> Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной	Беседа	Образователь-но-познавательная

деятельности во внеурочное время.		
<b>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).	Беседа	Образователь-но-познавательная
<b>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.</b> Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	Беседа	Образователь-но-познавательная
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
<b>Челночный бег 3-10 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 0 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 = 2 x 6 = 2 x 9 м.	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Бег на 60 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением от 20-30 м с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 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).	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Бег на 1 км.</b> 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. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.</b> Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении	Тренировка, соревнования, игра	Познавательная, игровая

<p>(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).</p>		
<p><b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса 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.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).</b> 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 с хватом снизу; хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. 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. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Техника выполнения. 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.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Прыжок в длину с разбега.</b> Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания..</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	
<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м).</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

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: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».		
<b>Метание мяча 150 гр. на дальность.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Бег на лыжах.</b> Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом».	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»	Соревнование	Игровая

### 3. Тематическое планирование.

#### 3 класс

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1

3.	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
4.	Челночный бег 3 x 10 м	2
5.	Бег на 30 м	2
6.	Смешанное передвижение на 1 км.	2
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек)	2
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
12.	Прыжок в длину толчком двумя ногами	2
13.	Метание теннисного мяча в цель	2
14.	Бег на лыжах	2
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
15.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
16.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	
17.	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

#### 4 класс

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.	1
3.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
4.	Челночный бег 3 x 10 м	2
5.	Бег на 60 м	2
6.	Бег на 1 км.	2
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	2
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)	2
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
12.	Прыжок в длину с разбега	2
13.	Метание мяча 150 гр. на дальность	2
14.	Бег на лыжах	2
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		

15.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
16.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
17.	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

#### Список литературы:

Список литературы для родителей и детей:

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.
2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.
4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)
5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.

Список литературы для педагога:

1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2011 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г
5. Былсева А.В. «Подвижные игры», М, «ФиС», 1982 г.
6. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет», 7. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей, М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
8. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М.: ТЦ Сфера, 2004 г.
9. Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры», М.: Школьная Пресса, 2004 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И., М.: Физкультура и спорт, 1998 г.