

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кулигинская средняя общеобразовательная школа»  
Кезского района Удмуртской Республики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для учащихся 1-4 классов  
на 2022 - 2023 учебный год.

**«Навстречу ГТО»**

Составитель: Сабурова Н.П.  
Учитель физической культуры

Кулига

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 9 лет) установленных нормативных требований по I–II ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

#### **Планируемые результаты:**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**Личностными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

### **Содержание курса**

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4 классов (возраст с 6 до 9 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 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).

#### **Основы знаний (4 часа)**

Г Т О – что это такое;

Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО;

История создания комплекса ГТО;

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.

Заполнение дневника самоконтроля;

ЗОЖ. Понятие личной гигиены.

Правила техники безопасности на тренировках;

#### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (25 часа)**

Бег 30м;

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.;

Челночный бег;

Прыжки в длину с места;

Метание мяча в цель;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Наклон вперед из положения стоя и сидя;

Подтягивание из виса;

Кроссовая подготовка;

Плавание;

**Физкультурно– оздоровительная деятельность (5 часов)**

Спортивные эстафеты;соревнования по сдаче норм ГТО.

**Календарно – тематическое планирование  
«Навстречу ГТО»  
(34 часа, 1 час/нед.)  
1-4 класс**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения
1.	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	<a href="#">ГТО   Нормативы ГТО   ВФСК ГТО (gto.ru)</a>	Беседа
2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
5.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
6.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
7.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
8.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
9.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
10.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой	1		Практическое занятие с игровым элементом

	перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.			
11.	Спортивные эстафеты	1		Практическое занятие с игровым элементом
12.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Беседа, практическое занятие с игровым элементом
13.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		Практическое занятие с игровым элементом
14.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		Практическое занятие с игровым элементом
15.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
17.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
18.	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19.	Поднятие гири	1		Практическое занятие с игровым элементом
20.	Подтягивание на перекладине	1		Практическое занятие с игровым элементом
21.	Комплексные упражнения	1		Практическое занятие с игровым элементом
22.	Подъем туловища	1		Практическое занятие с игровым элементом
23.	Спортивные эстафеты.	1		Практическое занятие с игровым элементом
24.	Основы техники прыжка в длину с места	1		Практическое занятие с

	толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.			игровым элементом
25.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
26.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
27.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
28.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
29.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
30.	Спортивные эстафеты.	1		Практическое занятие с игровым элементом
31.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
33.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		Практическое занятие с игровым элементом
34.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		Практическое занятие с игровым элементом

**Контрольно-измерительные материалы:** нормативы ГТО

[ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

### Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Секундомер
13. Свисток