

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ХАНТЫ - МАНСЙСКА**

**МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

**РАССМОТРЕНО**  
на методическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2024

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2024



**ТВЕРЖДЕНО**  
директором МБОУ СОШ № 2  
В.В. Карика  
приказ № 208-ОД от 29.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «ГТО»**

для обучающихся 1–4-х классов

**г. Ханты-Мансийск, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» составлена в соответствии с ФГОС НОО, программы воспитания МБОУ СОШ № 2.

Программа курса внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучающихся начальной школы (1-4 кл.).

Целесообразность и актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем начального физического образования и начальной физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что программа составлена в поддержку начальной рабочей программы по физической культуре. Её реализация способствует всестороннему физическому развитию детей, формированию физических качеств. Она помогает подготовиться к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ГТО» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

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.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ГТО» для обучающихся 1-4 классов, в соответствии с авторской программой внеурочной деятельности подготовки к сдаче комплекса ГТО «Навстречу ГТО» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа рассчитана на 1 года обучения по 1 часу в неделю в 1-4-х классах – 34 часа в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

### **I-II СТУПЕНЬ**

#### **Теория ВФСК «ГТО»**

История появления ВФСК «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.

#### **Физическое совершенствование**

##### **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 виса на высокой перекладе. 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 5 (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 спинах 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 10-30 м: с места, с хода. Челночный бег 4\*10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 3\*10м. 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культур 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1- 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
Раздел 2. <b>Физическое совершенствование</b>		
2.1	Упражнения для развития способностей	34
2.2	Контроль.	в процессе занятий
2.3	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
2.4	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		34
Общее количество часов по программе		34

### 3- 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
Раздел 2. <b>Физическое совершенствование</b>		
2.1	Упражнения для развития способностей	34
2.2	Контроль.	в процессе занятий
2.3	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
2.4	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		34
Общее количество часов по программе		34

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### I-II СТУПЕНЬ

(1-4класс)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением до 30 м. Эстафетный бег.	1	
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 30 м.	1	
3.	Стартовый контроль.	1	
4.	Бег в равномерном темпе от 3 до 6 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м. Матанине в цель.	1	
5.	Челночный бег 3х10 м.	1	
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	
7.	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 1 минут.	1	
8.	Бег в равномерном темпе от 3 до 6 минут. Упражнения для развития гибкости	1	
9.	Бег в равномерном темпе от 3 до 6 минут. Упражнения для развития силы.	1	
10.	Бег в равномерном темпе от 3 до 6 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	
11.	Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг.	1	
12.	Бег в равномерном темпе от 3 до 6 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты.	1	
14.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
15.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Эстафеты.	1	
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	
17.	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах 1-1,5 км	1	
18.	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах 1-1,5км	1	
19.	Промежуточный контроль.	1	
20.	Эстафеты на лыжах.	1	
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	
23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.	1	
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции и осанки и телосложения. Упражнения для развития силы.	1	

25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты.	1	
26.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
27.	Челночный бег 3x10 м.	1	
28.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	
29.	Бег в равномерном темпе от 3 до 6 минут.	1	
30.	Кросс на 1 км, Шестиминутный бег.	1	
31.	Бег с ускорением 30 м. Эстафетный бег.	1	
32.	Кросс на 1 км (бег по пересеченной местности)	1	
33.	Итоговый контроль.	1	
34.	Подготовка к Летнему фестивалю ГТО.	1	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	