

**Октябрьский (сельский) район ст. Бессергеновская**  
(территориальный ,административный округ(город, район, поселок)  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**  
**учреждение средняя общеобразовательная школа№41**  
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 41  
Приказ от 26.08.2021 № 180  
\_\_\_\_\_ Медный А.П.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Я выбираю ГТО»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов - 34 часов

Учитель Янченкова Татьяна Зинуровна

(ФИО)

Программа разработана на основе примерной программы  
начального общего образования и авторской программы

«Игровое ГТО» Пономарёва Светлана Николаевна, учитель физической культуры высшей  
квалификационной категории. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО:  
учеб. пособие для общеобразовательных организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.  
– М.: Просвещение, 2016.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

«Аннотация»

Название рабочей программы	К Л А С С	УМК	Кол-во часов	Автор/составитель программы (Ф.И.О.)
«Я выбираю ГТО»	4	1. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016.	34	<u>Пономарёва</u> <u>Светлана</u> <u>Николаевна,</u> <u>/Янченкова</u> Т.З.

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО»

## 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я ВЫБИРАЮ ГТО», 4 КЛАСС**

**2-я ступень. Возрастная группа 9-10 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 деятельности во внеурочное время.	Беседа	Образовательно-познавательная
<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	Образовательно-познавательная
<b>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.</b> Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
<b>Челночный бег 3-10 м.</b> Правила техники безопасности.	Тренировка,	Познаватель-

<p>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.</p>	<p>соревнование, эстафета</p>	<p>ная, игровая</p>
<p><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).</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><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.</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><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 (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>Тренировка, соревнование, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из вися 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 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</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.		
<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.	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<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».	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<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.	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<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..	Тренировка, соревнования, эстафета	
<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). 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».	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<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»,	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая

«Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»		
Подвижные игры в зимний период: «Снежная королева», «Два мороза, Лыдинка» Игры на развитие ловкости: «Ловишки», «Путаница»	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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Дата	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
	план	факт		
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
1	01.09		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2	08.09		Правила техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.	1
3	15.09		Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	2
4	22.09			
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
5	29.09		Челночный бег 3 x 10 м	2
6	06.10			
7	13.10		Бег на 60 м	2
8	20.10			
9	27.10		Бег на 1 км.	2
10	10.11			
11	17.11		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	2
12	24.11			
13	01.12		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
14	08.12			
15	15.12		Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)	2
16	22.12			
17	12.01		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
18	19.01			
19	26.01		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
20	02.02			

21	09.02		Прыжок в длину с разбега	2
22	16.02			
23	02.03		Метание мяча 150 гр. на дальность	2
24	09.03			
25	16.03		Подвижные игры в зимний период	2
26	23.03			
27	06.04		Игры на развитие ловкости	2
28	13.04			
			<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>	
29	20.04		«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
30	27.04			
31	04.05		«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
32	11.05			
33	18.05		«Мы готовы к ГТО!»	2
34	25.05			
			<b>Итого:</b>	<b>34</b>

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического совета  
 МБОУ СОШ № 41  
 от \_\_\_\_\_ 2022\_года №\_\_\_\_\_  
 руководитель МС  
 \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УР  
 \_\_\_\_\_ Шульженко К.Д  
 \_\_\_\_\_ 2022 года