

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Отдел образования Администрации Октябрьского района**  
**МБОУ СОШ № 41**

РАССМОТРЕНО

Методический совет



Черемисова О.В.

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Шульженко К.Д.

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №41



Медный А.П.

Приказ №172  
от «28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности « Я ВЫБИРАЮ ГТО»**

для обучающихся 4 классов

ст. Бессергеновская, 2023-2024 уч. год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности – « Я ВЫБИРАЮ ГТО» разработана для занятий с обучающимися 5 классов в соответствии с новыми требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом образовательного процесса школы, может реализоваться в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность».

Данная программа курса внеурочной деятельности « Я ВЫБИРАЮ ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса « Я ВЫБИРАЮ ГТО», место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемыми результатам.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Содержание обучения раскрывает содержательные линии для обязательного изучения окружающего мира в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты программы курса внеурочной деятельности « Я ВЫБИРАЮ ГТО» включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося .

Программа курса внеурочной деятельности « Я ВЫБИРАЮ ГТО» на уровне начального общего образования составлена на основе требований ФГОС НОО и федеральной рабочей программы воспитания.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления курса « Я ВЫБИРАЮ ГТО»**— формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

**Курс « Я ВЫБИРАЮ ГТО» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

**В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:**

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

#### **Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:**

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я ВЫБИРАЮ ГТО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

По учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» в 4 классах выделяется **34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели)**.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности « Я ВЫБИРАЮ ГТО»**

##### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные.**

##### **Ученик научится:**

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную.
- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности.

#### **Познавательные:**

##### **Ученик научится:**

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией.
- владение сведениями о роли и значении физической культуры.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.

#### **Коммуникативные:**

##### **Ученик научится:**

- правилам общения в социальных группах;
- основам бесконфликтного поведения в различных ситуациях;
- умению взаимодействовать на благо себя и группы.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении.

### **Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по различным видам спорта;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
- тренировки и сдачу нормативов.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний.	3	<p>Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.</p>	<p>Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести</p>
2	<p>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</p>	21	<p>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 перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на</p>	<p>Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня</p>

			высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	
3	Спортивные мероприятия	10	<p>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 10 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. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».</p>	Упражнения на выносливость и силу
			<b>Всего – 34 часа</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 «Б» КЛАСС**

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныцифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи.	1			05.09	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
2	Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО	1			12.09	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
3	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1			19.09	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
4	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1			26.09	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
5	Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности.	1			03.10	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>

	Техника выполнения челночного бега.					
6	Подготовка к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1			10.10	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
7	Подготовки к выполнению норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			17.10	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
8	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1			24.10	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения.	1			07.11	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения..	1			14.11	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
11	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой	1			21.11	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>

	перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.					
12	Физические качества. поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1			28.11	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения..	1			05.12	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
14	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.	1			12.12	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			19.12	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
16	Челночный бег.	1			26.12	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
17	Упражнения на гимнастической скамье	1			09.01	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
18	Упражнения на турнике	1			16.01	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
19	Упражнения со скакалкой.	1			23.01	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
20	Эстафеты на лыжах.	1			30.01	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
21	Инструктаж по ТБ.	1			06.02	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>

	Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке					
22	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1			13.02	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
23	Лазание по канату	1			20.02	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
24	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1			27.02	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
25	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1			05.03	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут	1			12.03	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
27	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1			19.03	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1			02.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1			09.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
30	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с	1			16.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>

	выбыванием»					
31	Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3 = 2 х 6 = 2 х 9 м.	1			23.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
32	«Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м )	1			30.04	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
33	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1			07.05	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1			14.05	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» . Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

4. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<http://fizkulturnica.ru/>

<https://yandex.ru/video/>

<https://infourok.ru/>

<https://uchitelya.com>