

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Ершовский муниципальный район**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя общеобразовательная школа п. Учебный Ершовского района**  
**Саратовской области" им. Героя Советского Союза Сергеева П.Е.**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от 30. 08. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом  
школы  
Протокол №2  
от 31. 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
Приказ № 303  
от 31.08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса по внеурочной деятельности**  
**«ГТО - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ»**

1-4 классы

**Спортивно-оздоровительное направление**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенствованию» составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования;
- примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М., Просвещение, 2016;
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016;

Здоровье нации - категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в образовательных организациях остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности - ее физическое и духовное здоровье. Внедрение ВФСК «ГТО» в образовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения. Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Отличительной особенностью программы курса внеурочной деятельности является то, что ее реализация поможет создать поведенческую модель обучающихся, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения и активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Целью рабочей программы курса является:**

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания обучающихся;

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- создание положительного отношения обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Рабочая программа курса «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству» составлена для очной формы обучения в МОУ «СОШ п. Учебный Ершовского района Саратовской области» им. Героя Советского Союза Сергеева П.Е. (I - III ступень), реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в форме физкультурных занятий по общей физической подготовке. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения: для обучающихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти - итоговый контроль. Оценивание результатов, обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

## **2. Результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

### **Ожидаемый результат:**

- 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.

комплекса ГТО.

## **3. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного

материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития обучающегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого обучающегося его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: теоретический опрос, тестирование, технические нормативы, контрольные тест-упражнения, спортивные праздники, соревнования.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Ожидаемые результаты:**

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства;
- результативное участие в соревнованиях различных уровней.

## **4. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Результативность изучения**

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

### **Содержание курса**

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

#### **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 «Навстречу ГТО»

**Тематическое планирование  
 «ГТО: путь к здоровью и физическому совершенствованию»  
 (34 часа, 1 час/нед.)  
 1-4 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	<b>1. Легкая атлетика</b>	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1
2.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
3.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
4.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
5.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
6.		Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
7.		Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
8.		Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
9.		Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
10.		Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
11.		Спортивные эстафеты	1
12.		Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
13.		Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1

14.		Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1
15.		ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
16.		Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
17.		Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
18.		История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
19.	<b>2. Плавание</b>	Плавание.Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1
20.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1
21.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени	1
22.		Плавание. Тестирование - проплыл 100 м.	1
23.	<b>3. Легкая атлетика</b>	Спортивные эстафеты.	1
24.		Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
25.		Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
26.		Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
27.		Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
28.		Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
29.		Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
30.		Спортивные эстафеты.	1
31.		Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
32.		Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
33.		Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1
34.		Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

#### Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://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. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Плавательное оборудование
13. Секундомер
14. Свисток