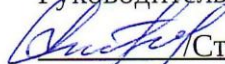


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию
МБОУ «Славгородская СОШ»

РАССМОТРЕНО

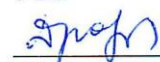
Руководитель ШУМО

 /Строзенко М.Н./

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 /Дроздова Т.В./

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Славгородская СОШ"

 /Дирская С.А./

Приказ №505
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Первые шаги в ГТО»».

Класс: 3

Автор составитель:: Строзенко Марина Николаевна
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

с. Славгородское, г. Славгород, Алтайский край
2023 год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Первые шаги в ГТО» по физической культуре для обучающихся 3 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Предметной линии учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы».
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Указа президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» , рассчитана на 1 год и имеет общий объём - 3 классы – 34 часа Режим занятия 1 раза неделю по 40 минут.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- **Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
- **Регулятивные УУД:**
- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- **Познавательные УУД:**
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями 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, 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);

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
- качественные характеристики школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

2-я ступень
Возрастная группа 9—10 лет (3класс)
Тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	2
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	2
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Бег на 60 м	2
5	Бег на 1 км	2
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
10	Тройной прыжок	2
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12	Метание мяча 150 г на дальность	2
13	Бег на лыжах	2

14	Подвижные игры с элементами спортивных	2
Раздел 3. Спортивные мероприятия		
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
17	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1
18	«Мы готовы к ГТО!»	1
ИТОГО		34

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании 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.

Занятие образовательно-познавательной направленности

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и ип пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятие образовательно-познавательной направленности

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 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 -15 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 - 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).

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. 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.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) .

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 (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 спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно 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.

Тройной прыжок .Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. (отталкивания.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 -15 м. Тройной прыжок в длину с места из упора присев. Тройной прыжок 10-15 метров.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .

Выпрыгивание из полу приседа 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.

Метание мяча 150 г на дальность . 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.

Бег на лыжах. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах - дистанция 100 м (45 - 50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50 - 80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Подвижные игры с элементами спортивных игр . Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу», эстафеты с б\ми мячами.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Пионербол».

Раздел 3. Спортивные мероприятия

«Сильные, смелые, ловкие, умелые» (многоборье), школьная олимпиада.

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Перестрелка», «Снайперы»

«Мы готовы к ГТО!»

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Оценочная форма: **зачёт.**

Календарно – тематическое планирование.

2-я ступень

Возрастная группа 9—10 лет (3 класс)

№ п/п	часы	Содержание	Характеристика деятельности учащихся. УУД (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные			
				план	факт	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Раздел 1. Основы знаний				
1	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях гто и следовать им. Соблюдать правила ТБ.			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	1	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	работать по предложенному учителем плану.			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
		Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
4	1	Способы передвижения человека. Сочетание	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в			Физкульт.Ура

		различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 4 мин. П/И	ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м.			https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.			
6	1	Тройной прыжок. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	Правильно выполнять основные движения в метании.			
7		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Выявлять характерные ошибки в технике метания.			
8	1	Сгибание , разгибание рук в у упоре на полу.				
9	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета «точно в цель.» «Передал отойди».				
10	1	Смешанное передвижение 1 км.	Проявлять качества выносливости			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
		Подвижные игры 6 часов				
11	1	Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей. «Снайперы».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

12	1	Передача в парах. Перекаты мяча. П/И «Перестрелка»	Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча снизу. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.			
13	1	Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. «Пионербол».				
14	1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. «Пионербол».				
15	1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. «Пионербол».				
16	1	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. «Снайперы»».				
		Лыжная подготовка 4 часов				
17	1	Техника «скользящего» шага с палок.	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18	1	Техника ступающего и скользящего шага с палок.				
19	1	Техника попеременно ступающего шага с палок. Передвижение до 500 метров.				

20	1	Техника попеременно ступающего шага с палок.. Передвижение до 1 км.				
		Гимнастика 6 часов				
21	1	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22	1	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.				
23	1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы				
24	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей				
25	1	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей/И.				
26	1	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.				
		Легкая атлетика 5 часов				

27	1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками.	Соблюдать правила ТБ. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
29	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы». «Снайперы».	Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.			
30	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. с набивными мячами. П/И. Эстафеты с предметами.	Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.			
Раздел 3. Спортивные мероприятия						
31	1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Помогать и поддерживать друг друга в сложившихся ситуациях.			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
32	1	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»				
33	1	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)				
34	1	«Мы готовы к ГТО!»				
	34ч.	Итого.				

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.
Методические материалы для учителя**

Внеурочная деятельность. «Подвижные Игры» Автор: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., НЦ ЭНАС 2005г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Физкульт.Ура

https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

