

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Глазовская средняя общеобразовательная школа"  
Ленинского района Республики Крым

<b>ПРИНЯТО</b> решением методического совета МБОУ Глазовская СОШ (протокол от 28.08.2024 № 1)	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР _____ А.Д. Абжелова 29 августа 2024 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> приказом МБОУ Глазовская СОШ 30 августа 2024 г. № 266
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование внеурочной деятельности	Я ГОТОВЛЮСЬ К ГТО
Уровень образования	Начальное общее образование
Класс	1-4
Учитель	Абжелова Фатима Артуровна
Срок реализации	2024- 2025
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	34 часа

село Глазовка, Ленинский район, 2024 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я готовлюсь к ГТО» для 1- 4 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с изменениями);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
- Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2014 г).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Основы знаний.**

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста.

**Занятия образовательно-познавательной направленности.** Правила техники безопасности и профилактики травматизма. Требования к одежде и обуви. Основы самостоятельных занятий. Выбор мест для занятий. Спортивный инвентарь. Комплексы упражнений для утренней зарядки. Дозирование физической нагрузки.

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Челночный бег 3x10 м.** Высокий старт. Бег с максимальной скоростью. Эстафеты.

**Бег на 30 м.** Движение рук при беге. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи».

**Смешанное передвижение на 1 км.** Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине.** Подтягивание из вися с помощью. Вис на полусогнутых руках. Хват снизу, хват сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.** Сгибание и разгибание рук с гантелями. Вис на полусогнутых руках.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на повышенной опоре, на двух параллельных скамейках. Игра «Вперёд на руках».

*Наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на полу.* Маховые движения ног. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки с подниманием колен к туловищу. Прыжок с места через препятствие. Подвижные игры: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

*Метание теннисного мяча в цель.* Держание мяча. Исходное положение. Метание в вертикальную цель. Подвижные игры: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### **Спортивные мероприятия.**

Спортивные мероприятия в форме соревнований распределяются в течении учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К их числу относятся соревнования внутри классов, между классами на первенство школы, разного рода товарищеские встречи.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и

нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания занятий, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе занятий. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Форма проведения занятий
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;	Беседа
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	В процессе занятий	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих	Беседа, обсуждение.

				текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;	
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний комплекса ГТО	В процессе занятий	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;	Беседа, обсуждение,
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.					
4	Смешанное передвижение на 1 км	2	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	установление уважительных, доверительных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.	игра-путешествие
5	Бег на 30 м	2	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками	Работа в группах

				(обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
6	Челночный бег 3x10 м	2	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	установление уважительных, доверительных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально- комфортной среды.	Соревнование
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	4	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	состязания
8	Наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на полу.	4	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности для формирования у обучающихся русских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения,	Работа в группах



				проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;	
9	Гимнастические упражнения	4	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	включение в занятия внеурочной деятельности игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятий;	Работа в группах
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	установление уважительных, доверительных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.	
11	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	3	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной	Работа в группах

				дисциплины и самоорганизации.	
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;	игра
13	Метание теннисного мяча в цель.	3	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	установление уважительных, доверительных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.	сюжетно-ролевые игры
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>					
14	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	- включение в занятия внеурочной деятельности игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятий;	Работа в группах
15	«Мы готовы к ГТО!» (сдача нормативов)	2	Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=</a>	- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту	соревнование

				<p>изучаемых на занятиях явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>					
		34			