

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Администрации города Тюмени**  
**МАОУ СОШ № 88 города Тюмени**

**РАССМОТРЕНО**

методическое  
объединение классных  
руководителей  
Протокол МО №1 от  
23.08.2023

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
Крикало Т.И. 28.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ №88  
Головчак Е.В.  
Приказ № 364 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Игровое ГТО»**

для обучающихся 1-4 классов

Тюмень, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

Программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 9 лет) установленных нормативных требований по I – II ступени ГТО.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

Программа «Игровое ГТО» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

#### **Цель программы:**

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

#### **Формы организации.**

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

*образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению

самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

*образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

*образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4 классов (возраст с 6 до 9 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА**

### **Основы знаний (4 часа)**

ГТО – 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»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных результатов.

***Личностные*** результаты изучения курса:

- 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.

***Метапредметные*** результатами изучения курса:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ценить 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.

**Результативность изучения**

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
				теория	практика	
1.	Легкая атлетика	ГТО - что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа
2.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
5.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
6.		Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
7.		Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
8.		Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
9.		Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
10.		Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
11.		Спортивные эстафеты	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
12.		Заполнение дневника самоконтроля. ОФП.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое

	Стретчинг. Подвижные игры.				занятие с игровым элементом
13.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
14.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
15.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
17.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
18.	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19.	Спортивные эстафеты.	2		1	Практическое занятие с игровым элементом
20.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
21.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
22.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
23.	Тестирование - метание теннисного мяча.	1		1	Практическое занятие

	ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.				с игровым элементом
24.	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
25.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
26.	Спортивные эстафеты.	2		1	Практическое занятие с игровым элементом
27.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
28.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
29.	Соревнование – «Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	2		1	Практическое занятие с игровым элементом
30.	Соревнование – «Навстречу ГТО»	2		1	Практическое занятие с игровым элементом

## **СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

### **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», 2019 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))
3. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2021г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»;
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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559358

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 28.11.2023 по 27.11.2024