

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Ершовский муниципальный район**  
**МОУ "СОШ № 1 г.Ершова"**

**РАССМОТРЕНА**

На заседании ШМО  
учителей физкультуры  
и ОБЖ  
Протокол от 30.08.2023г.№6

**ПРИНЯТА**

Педсоветом  
Протокол  
от 31.08.2023г. №15

**УТВЕРЖДЕНА**

в составе ООП ООО  
приказом по школе  
от 31.08.2023г. №181

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
**«Навстречу ГТО»**  
для обучающихся 1-4 классов

г. Ершов 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897);
- 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).

При создании программы по внеурочной деятельности учитывалось формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

### **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАВСТРЕЧУ ГТО»**

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

### **УЧЕТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ.**

Реализация воспитательного потенциала внеурочных занятий осуществляется через:

- внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации;
- подготовку учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО»;
- регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России;

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации - 1 год. Адресована программа для учащихся 1-4 классов, рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 17 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке, лекций.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1 класс**

#### **Легкая атлетика (5ч)**

- бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона. финиширования;  
- бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.

#### **Гимнастика:**

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке.

#### **Лыжная подготовка:**

бег в равномерном темпе от 2 до 5 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 1 минут.

#### **Развитие гибкости:**

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

### **6 класс**

#### **Легкая атлетика:**

бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона. финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 метров.

#### **Гимнастика:**

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

#### **Лыжная подготовка:**

бег в равномерном темпе от 2 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 0.5 до 1 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 1 минут.

#### **Развитие гибкости:**

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

### **7 класс**

#### **Развитие прыгучести (3 ч)**

Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

#### **Гимнастика (5ч)**

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.

#### **Лыжная подготовка. (5ч)**

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором. Эстафета «Кто быстрее?». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.

#### **Развитие силовых способностей.(4ч)**

Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Прыжки через скакалку. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.

## **2 класс**

### **Развитие прыгучести ( 3 ч)**

Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

### **Гимнастика ( 5ч)**

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.

### **Лыжная подготовка. (5ч)**

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором. Эстафета «Кто быстрее?». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.

### **Развитие силовых способностей.(4ч)**

Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Прыжки через скакалку. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.

## **9 класс**

### **Легкая атлетика (3ч)**

Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3\*10 м. Прыжок в длину с места, бег 60 м. ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости. Виды бега. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту. Техника бег на средние дистанции (800, 1000, м). Бег по дистанции, финиширование.

### **Развитие силовых способностей (5ч)**

Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

### **Лыжная подготовка (5 ч)**

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором. Эстафета «Кто быстрее?». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км

### **Развитие прыгучести (4ч)**

Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации рабочей программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты, овладение универсально учебными познавательными действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению:
  - распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
  - уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

**Предметные результаты** освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»:

**Ученик будет знать:**

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

**Уметь:**

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на средние и длинные дистанции: 1 км, 2 км,
- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	контроль ные работы	Практич еск ие работы			
1	Легкая атлетика	4		4	Бег на 30, 60 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, челночный бег 3X10 метров	Знать выполнять технику бега на короткие дистанции, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, ч/б 3X10 метров.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
2	Гимнастика	4		4	Сгибание разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Знать и выполнять технику сгибания разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
4	Развитие гибкости.	4		4	Наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. Выпады вперед, полупагаты.	Знать и выполнять технику наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
<b>Итого по разделу.</b>		<b>17</b>					

2 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Легкая атлетика	4		4	Бег на 30, 60 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, челночный бег 3X10 метров	Знать выполнять технику бега на короткие дистанции, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, ч/б 3X10 метров.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
2	Гимнастика	4		4	Сгибание разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Знать и выполнять технику сгибания разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища лежа на спине, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
4	Развитие гибкости.	4		4	Наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. Выпады вперед, полушпагат.	Знать и выполнять технику наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
<b>Итого по разделу.</b>		<b>17</b>					



### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Развитие прыгучести	3		3	Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
2	Гимнастика	5		5	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости.	Знать и выполнять специальные упражнения для развития выносливости, координационных движений. Выполнять тестирование на гибкость.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
4	Развитие силовых способностей.	4		4	Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Упражнения на перекладине.	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
<b>Итого по разделу.</b>		<b>17</b>					

4 класс

№ п/п	Наименование тем программы.	Количество часов			Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Развитие прыгучести	3		3	Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Промежуточная аттестация. Сдача норм ГТО.	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
2	Гимнастика	5		5	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости.	Знать и выполнять специальные упражнения для развития выносливости, координационных движений. Выполнять тестирование на гибкость.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
3	Лыжная подготовка	5		5	Техника выполнения лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
4	Развитие силовых способностей.	4		4	Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Упражнения на перекладине.	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ea02b6">https://m.edsoo.ru/f5ea02b6</a>
<b>Итого по разделу.</b>		<b>17</b>					

