



внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, разработана в соответствии с положением о рабочей программе.

Рабочая программа разработана с учётом основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Стан-Бехтемирская сош», ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Настоящая рабочая программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Стан-Бехтемирская сош».

#### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО»**

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по внеурочной деятельности отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Внеурочная деятельность по физической культуре имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### **Цели и задачи**

Основными **целями** курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» для 4 класса, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, являются: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями, подготовка обучающихся к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне». Достижение данной цели обеспечивается ориентацией внеурочной деятельности на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий

Развивающая ориентация внеурочной деятельности 3 заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий.

Воспитывающее значение внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Соответственно, задачами данного курса являются:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
6. воспитание моральных и волевых качеств.
7. сдача норм ГТО.

Программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» предназначена для учащихся **4-х классов** спортивно-оздоровительного направления.

Возраст учащихся 10-11 лет.

**Срок реализации программы 1 год.**

Программа реализуется 4 модулями, каждый из которых рассчитан на 16 (20 в третьей четверти) часов из расчета 2 часа в неделю в течение одной четверти. Всего 68 часов.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

## Содержание внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО»

### 4 класс

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Техника безопасности. Знакомство с программой модуля. Диагностика базовых знаний учащихся.
2	Лёгкая атлетика	Техника безопасности. Развитие быстроты. Обучение техники бега на короткие дистанции. Обучение техники челночного бега. Развитие меткости. Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Развитие прыгучести. Обучение техники прыжка в длину с места.
3	Гимнастика	Техника безопасности. Развитие силовой выносливости Обучение техники подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине. Обучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Обучение технике поднимания туловища из положения лёжа на спине. Развитие гибкости. Обучение техники наклона вперёд из положения стоя на скамейке.
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Развитие выносливости. Развитие координации. Обучение техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1 км.
5	Подвижные игры	Проведение игр с элементами бега, прыжков, метания, игр на внимание.
6	Итоговое занятие	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени ГТО

### Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности

#### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по внеурочной деятельности на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России,

- сознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности,
- стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

#### **Гражданско-патриотическое воспитание:**

- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- осознавать себя как члена семьи, общества и государства;
- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

#### **Духовно-нравственное воспитание:**

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- осознавать личную ответственность за свои поступки;

#### **Ценности научного познания:**

- сформировать познавательные мотивы; интерес к новому; интерес к способу решения и общему способу действия;
- уметь сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных ситуациях;
- формировать коммуникативную, этическую, социальную компетентности школьников.

#### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

#### **Трудового воспитания:**

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### **Экологического воспитания:**

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

#### **Метапредметные результаты**

В результате внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**К концу обучения в 4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания,
- находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

**Предметные результаты**

**К концу обучения в 4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по внеурочной деятельности:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча на дальность из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в длину с места толчком двух ног.
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом,
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**Формы фиксации и оценивания результатов по курсу внеурочной деятельности**

Сдача нормативов ГТО»-тестирование

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика	3	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения. Эстафеты, соревнования. Работа по отделениям	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Гимнастика	4	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Соревнования. Тренировочные упражнения. Круговая тренировка. Работа по отделениям	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Подвижные игры	7	Познавательная Игровая	Беседа, игра	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Праздник ГТО	2	Познавательная	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
<b>Итого: 16 часов</b>					

### Тематическое планирование (3 модуль)

№	Тема	Количество во часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика	3	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Показ. Эстафеты, соревнования. Тренировочные упражнения. Работа по отделениям	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Гимнастика	4	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Показ. Соревнования. Тренировочные упражнения. Круговая тренировка. Работа по отделениям	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Подвижные игры	7	Познавательная Игровая	Беседа, игра	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru</a>
4	Лыжная подготовка	4	Познавательная	Беседа. Показ. Соревнование. Тренировочные упражнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Праздник ГТО	2	Познавательная	Соревнование, тестирование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

**Итого: 20 часов**

**Поурочное планирование (1,2,4 модуль)**

№	Тема	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Дата изучения	
				План	Факт
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Разновидности бега. Ходьба по разметкам различными способами. Бег с ускорением (до 30 м). ОРУ. Обучение техники бега на 60 и челночного бега 3x10м. Эстафеты.	Познавательная Соревновательная	Беседа. Тренировочные упражнения. Эстафеты, показ		
2	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «К своим флажкам», «Два Мороза».	Познавательная Игровая	Беседа. игра		
3	Лёгкая атлетика. Прыжки с поворотом на 180°. Обучение техники прыжка в длину с места толчком двух ног. ОРУ.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения, показ		
4	Подвижные игры с элементами прыжков: «Резиночка », «Прыгающие воробушки».	Познавательная Игровая	Беседа. игра		
5.	Лёгкая атлетика. ОРУ с мячом. Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения, работа по отделениям, показ		
6	Подвижные игры на овладение умениями в метании: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Познавательная Игровая	Беседа. игра		
7	Гимнастика. Техника безопасности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Обучение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения, работа по отделениям, показ		
8	Подвижные игры на внимание: "Фигуры". "Слушай сигнал"	Познавательная Игровая	Беседа. игра		
9	Гимнастика. Утренняя зарядка. ОРУ с гимнастической палкой.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные,		



	Техника наклона вперёд стоя на гимнастической скамейке.		упражнения круговая тренировка, показ		
10	Подвижные игры на внимание: "Кто приходил", "Змейка"	Познавательная Игровая	Беседа. игра		
11	Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по два(четыре). ОРУ. Повороты. Обучение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения. Круговая тренировка. Показ		
12	Подвижные игры на внимание: "Иголочка и ниточка», "Ветер, дождь, гром и молния"	Познавательная Игровая	Беседа. игра		
13	Гимнастика. Строевые упражнения. Обучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лёжа.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения. Работа по отделениям. Показ		
14	Подвижные игры на внимание: "Класс, становись", "Запрещённое движение"	Познавательная Игровая	Беседа. игра		
15	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	Познавательная Соревновательная	Беседа. Тестирование		
16	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	Познавательная Соревновательная	Беседа. Тестирование		

### Поурочное планирование (3 модуль)

№	Тема	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Дата изучения	
				План	Факт
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 30 м. ОРУ. Обучение техники бега	Познавательная Соревновательная	Беседа. Тренировочные упражнения. Эстафеты, показ		

	на 60м и челночного бега 3х10м. Эстафеты.				
2	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «К своим флажкам», «Два Мороза».	Познавательная Игровая	Беседа, игра		
3.	Лёгкая атлетика. Прыжки с поворотом на 180°. Обучение техники прыжка в длину с места толчком двух ног. ОРУ.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения, показ		
4	Подвижные игры с элементами прыжков: «Резиночка », «Прыгающие воробушки».	Познавательная Игровая	Беседа, игра		
5.	Лёгкая атлетика. ОРУ с мячом. Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра Тренировочные упражнения, показ, работа по отделениям		
6	Подвижные игры на овладение умениями в метании: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Познавательная Игровая	Беседа, игра		
7.	Гимнастика. Техника безопасности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Обучение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения. Показ, работа по отделениям		
8	Подвижные игры на внимание: "Фигуры". "Слушай сигнал"	Познавательная Игровая	Беседа, игра		
9	Гимнастика. Утренняя зарядка. ОРУ с гимнастической палкой. техники наклона вперёд стоя на гимнастической скамейке.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные, упражнения, показ, круговая тренировка		
10	Подвижные игры на внимание: "Кто приходил", "Змейка"	Познавательная Игровая	Беседа, игра		
11	Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (четыре). ОРУ. Повороты. Обучение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные, упражнения. Показ, круговая тренировка		
12	Подвижные игры на внимание: "Иголочка и ниточка», "Ветер, дождь, гром и молния"	Познавательная Игровая	Беседа, игра		

13	Гимнастика. Строевые упражнения. Обучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лёжа.	Познавательная Игровая	Беседа. Игра. Тренировочные упражнения, показ. Работа по отделениям		
14	Подвижные игры на внимание: "Класс, становись", "Запрещённое движение"	Познавательная Игровая	Беседа, игра		
15.	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Строевые приемы с лыжами. Обучение техники попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1 км.	Познавательная	Беседа. Тренировочные упражнения. Показ		
16	Прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах	Познавательная Соревновательная	Беседа. Тренировочные упражнения. Показ		
17.	Лыжная подготовка .Повороты переступанием. Обучение техники попеременного двухшажного хода.	Познавательная	Беседа, показ, тренировочные упражнения.		
18	Прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах	Познавательная Соревновательная	Беседа, показ, тренировочные упражнения		
19.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	Познавательная Соревновательная	Беседа. Тестирование		
20	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	Познавательная Соревновательная	Беседа. Тестирование		

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для ученика:

Интернет-ресурс:

1. <http://school-collection.edu.ru/>

2. <https://resh.edu.ru/>

Методические материалы для учителя:

1. Учебник «Физическая культура» 4 класс: учебник для общеобразовательной организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

2. Пособие «Гимнастика и подвижные игры» в начальной школе. Автор Патрикеев А.Ю. М.: Феникс, 2016.

3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2018.

4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014

5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2016.

6. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

7. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2016.

8. . Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

9. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016 год.