

Приложение 1 к ООП НОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ира»
городского округа город Кумертау
Республики Башкортостан



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности по курсу «Навстречу ГТО» 1-4 классы

Срок реализации 4 года

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Юдина Л.А.
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

Составитель
учитель физической культуры
Попова С.А.

I. Планируемые результаты внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

Личностные

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

- 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

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

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

Предметные

Выпускник научится:

- понимать значение комплекса ГТО;
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях, правилам безопасности;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы на определенный знак

Выпускник получит возможность научиться:

- выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировать начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;
- применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщать и углублять знания об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;
- уметь работать в коллективе.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

1 класс

№ п/п	Тема	Формы организации	Основные виды деятельности
1.	Теория ВФСК «ГТО». Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО; Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО; История создания комплекса ГТО; Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Правила техники безопасности на тренировках;	лекция, тренировка	групповая или индивидуальная работа
2.	Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. 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; Подтягивание из виса; Кроссовая подготовка; Лыжная подготовка.	тренировка	групповая или индивидуальная работа
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные эстафеты.	тренировка, соревнования	групповая или индивидуальная работа

2 класс

№ п/п	Тема	Формы организации	Основные виды деятельности
1.	Теория ВФСК «ГТО». Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО; Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО; История создания	лекция, тренировка	групповая или индивидуальная работа

	комплекса ГТО; Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Правила техники безопасности на тренировках;		
2.	Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. 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; Подтягивание из виса; Кроссовая подготовка; Лыжная подготовка.	тренировка	групповая или индивидуальная работа
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные эстафеты.	тренировка, соревнования	групповая или индивидуальная работа

3 класс

№ п/п	Тема	Формы организации	Основные виды деятельности
1.	Теория ВФСК «ГТО». Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО; Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО; История создания комплекса ГТО; Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Правила техники безопасности на тренировках;	лекция, тренировка	групповая или индивидуальная работа
2.	Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Бег 30м; Бег (смешанное передвижение) 1000	тренировка	групповая или индивидуальная работа

	м.; Челночный бег; Прыжки в длину с места; Метание мяча в цель; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; Наклон вперед из положения стоя; Подтягивание из виса; Кроссовая подготовка; Лыжная подготовка.		
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные эстафеты.	тренировка, соревнования	групповая или индивидуальная работа

4 класс

№ п/п	Тема	Формы организации	Основные виды деятельности
1.	Теория ВФСК «ГТО». Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО; Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО; История создания комплекса ГТО; Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Правила техники безопасности на тренировках;	лекция, тренировка	групповая или индивидуальная работа
2.	Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. 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; Подтягивание из виса; Кроссовая подготовка; Лыжная подготовка.	тренировка	групповая или индивидуальная работа
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные эстафеты.	тренировка, соревнования	групповая или индивидуальная работа

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Высокий старт, пробегание дистанции.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Высокий старт, финиширование	1
3.	Беговые упражнения, бег на короткие дистанции.	1
4.	Беговые упражнения, челночный бег.	1
5.	Беговые упражнения, беговые эстафеты.	1
6.	Беговые упражнения. Старт из различных исходных положений.	1
7.	Кроссовый бег в сочетании с ходьбой.	2
8.	Кроссовый бег в сочетании с подвижными играми	2
9.	Кроссовый бег в сочетании с упражнениями на гибкость	2
10.	Кроссовый бег в сочетании со статическими упражнениями	2
11.	Кроссовый бег в сочетании с упражнениями на развитие силы.	2
12.	Кроссовый бег в сочетании с ходьбой.	2
13.	Динамические упражнения.	1
14.	Статические упражнения.	1
15.	Круговая тренировка (динамические упражнения + расслабление).	1
16.	Круговая тренировка (статические упражнения + расслабление).	1
17.	Круговая тренировка (динамические упражнения + статические упражнения)	1
18.	Соревновательная тренировка	1
19.	Упражнения с гантелями.	2
20.	Упражнения с преодолением тяжести собственного тела.	2
21.	Круговая тренировка.	2
22.	Комплекс упражнений для развития прыгучести.	2
23.	Упражнения со скакалкой.	1
	Итого:	33

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Высокий старт, пробегание дистанции.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Высокий старт, финиширование	1
3.	Беговые упражнения, бег на короткие дистанции.	1
4.	Беговые упражнения, челночный бег.	1
5.	Беговые упражнения, беговые эстафеты.	1
6.	Беговые упражнения. Старт из различных исходных положений.	1
7.	Кроссовый бег в сочетании с ходьбой.	2
8.	Кроссовый бег в сочетании с подвижными играми	2
9.	Кроссовый бег в сочетании с упражнениями на гибкость	2
10.	Кроссовый бег в сочетании со статическими упражнениями	2

11.	Кроссовый бег в сочетании с упражнениями на развитие силы.	2
12.	Кроссовый бег в сочетании с ходьбой.	2
13.	Динамические упражнения.	1
14.	Статические упражнения.	1
15.	Круговая тренировка (динамические упражнения + расслабление).	1
16.	Круговая тренировка (статические упражнения + расслабление).	1
17.	Круговая тренировка (динамические упражнения + статические упражнения)	1
18.	Соревновательная тренировка	1
19.	Упражнения с гантелями.	2
20.	Упражнения с преодолением тяжести собственного тела.	2
21.	Круговая тренировка.	2
22.	Комплекс упражнений для развития прыгучести.	2
23.	Упражнения со скакалкой.	1
24.	Итоговый контроль.	1
	Итого:	34

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Высокий старт, пробегание дистанции.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Высокий старт, финиширование	1
3.	Беговые упражнения, бег на короткие дистанции.	1
4.	Беговые упражнения, челночный бег.	1
5.	Беговые упражнения, беговые эстафеты.	1
6.	Беговые упражнения. Старт из различных исходных положений.	1
7.	Кроссовый бег в сочетании с ходьбой.	2
8.	Кроссовый бег в сочетании с подвижными играми	2
9.	Кроссовый бег в сочетании с упражнениями на гибкость	2
10.	Кроссовый бег в сочетании со статическими упражнениями	2
11.	Кроссовый бег в сочетании с упражнениями на развитие силы.	2
12.	Кроссовый бег в сочетании с ходьбой.	2
13.	Динамические упражнения.	1
14.	Статические упражнения.	1
15.	Круговая тренировка (динамические упражнения + расслабление).	1
16.	Круговая тренировка (статические упражнения + расслабление).	1
17.	Круговая тренировка (динамические упражнения + статические упражнения)	1
18.	Соревновательная тренировка	1
19.	Упражнения с гантелями.	2
20.	Упражнения с преодолением тяжести собственного тела.	2
21.	Круговая тренировка.	2
22.	Комплекс упражнений для развития прыгучести.	2
23.	Упражнения со скакалкой.	1
24.	Итоговый контроль.	1
	Итого:	34

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Высокий старт, пробегание дистанции.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Высокий старт, финиширование	1
3.	Беговые упражнения, бег на короткие дистанции.	1
4.	Беговые упражнения, челночный бег.	1
5.	Беговые упражнения, беговые эстафеты.	1
6.	Беговые упражнения. Старт из различных исходных положений.	1
7.	Кроссовый бег в сочетании с ходьбой.	2
8.	Кроссовый бег в сочетании с подвижными играми	2
9.	Кроссовый бег в сочетании с упражнениями на гибкость	2
10.	Кроссовый бег в сочетании со статическими упражнениями	2
11.	Кроссовый бег в сочетании с упражнениями на развитие силы.	2
12.	Кроссовый бег в сочетании с ходьбой.	2
13.	Динамические упражнения.	1
14.	Статические упражнения.	1
15.	Круговая тренировка (динамические упражнения + расслабление).	1
16.	Круговая тренировка (статические упражнения + расслабление).	1
17.	Круговая тренировка (динамические упражнения + статические упражнения)	1
18.	Соревновательная тренировка	1
19.	Упражнения с гантелями.	2
20.	Упражнения с преодолением тяжести собственного тела.	2
21.	Круговая тренировка.	2
22.	Комплекс упражнений для развития прыгучести.	2
23.	Упражнения со скакалкой.	1
24.	Итоговый контроль.	1
	Итого:	34

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходим о приобрест и
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
Измерительные приборы:			
	Компрессор для накачивания мячей	0	1
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
	Пульсометр	0	1
	Весы медицинские с ростомером	0	1
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Брусья гимнастические	1	-
	Перекладина гимнастическая	2	-
	Скамейка гимнастическая	3	-
	Стенка гимнастическая	6	-
	Маты гимнастические	4	-
	Маты поролоновые	8	-

	Скамейка атлетическая наклонная	0	1
	Гантели наборные	0	10
	Мяч набивной 1 кг	10	-
	Мяч набивной 2 кг	0	10
	Мяч набивной 5 кг	0	10
	Мяч малый 150 г	30	-
	Мяч теннисный	30	-
	Скакалка гимнастическая	30	-
	Палка гимнастическая	30	-
	Планка для прыжков в высоту	2	-
	Стойка для прыжков в высоту	4	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-
	Номера нагрудные	10	-
	Табло перекидное	1	-
	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
	Лыжные ботинки	20	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	16	-
	Фишки	50	-
	Флажки стартовые	2	-
	Винтовка пневматическая	8	-
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)**

1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет) *

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3 x 10м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км. (мин. с) **	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8,30

	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний		9	9	9	9	9	9
Количество тестов, которые необходимо выполнить на знак		6	6	7	6	6	7

II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет) *

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км. (мин. с) **	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин. с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00

10	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний		10	10	10	10	10	10
Количество тестов, которые необходимо выполнить на знак		7	7	8	7	7	8

III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет) *

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000м(мин.с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км. (мин. с) **	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30

	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний		12	12	12	12	12	12
Количество тестов, которые необходимо выполнить на знак		7	7	8	7	7	8

Данная рабочая программа содержит следующее приложение:

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.