

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности по курсу «Школа ГТО»  
для учащихся 3 классов**

Составитель:  
Исмакаев Р.Л. учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

**г. Богданович  
2024 г.**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе Федеральной рабочей программы начального общего образования «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (для 1–4 классов образовательных организаций), 2024 г. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

- принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников 1 ступени (6-8 лет) и

2 ступени (9-10 лет) согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне». Режим занятий: 3 класс - 3 раза в неделю по 40 мин. (102 часа в учебный год)

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

### **Универсальные учебные действия**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

### **Коммуникативные:**

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

### **Регулятивные:**

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Познавательные:**

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание программы внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

### **Основы знаний.**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Бег на 30 м и 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1 км и 1,5 км. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

## Тематическое планирование курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

### 3 класс

Раздел	Темы занятий	Кол-во часов
<b>Основы знаний</b>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	4 (2)
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями	4 (2)
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие Двигательных способностей</b>	Бег на 30 м	7 (4)
	Бег на 1 км	7(4)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	7(4)
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7(4)
	Наклон вперед из положения стоя	7(4)
	Прыжок в длину с разбега	6 (4)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	7(3)
	Метание мяча 150 г на дальность	6(2)
<b>Спортивные мероприятия</b>	«Самый быстрый»	5(2)
	«Кто дальше?»	5(2)
	«Самый сильный»	5(2)
	«Самый меткий»	5(2)
	«Самый гибкий»	5(2)
	«Самый ловкий»	5(2)
	«Самый выносливый»	5(2)
	«Мы готовы к ГТО»	5(2)
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение  
курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
<b>Список литературы для педагога:</b>			
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. 1-4 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
<b>Список литературы для учащихся:</b>			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
<b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</b>			
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	-
<b>Измерительные приборы:</b>			
	Насос	0	1
	Секундомер	1	-
	Аптечка медицинская	1	-
<b>Спортивное оборудование:</b>			
	Перекладина гимнастическая	1	-
	Стенка гимнастическая	12	-
	Маты гимнастические	6	-
	Маты поролоновые	6	-
	Гантели наборные	0	10
	Мяч набивной 5 кг	4	-
	Мяч малый 150 гр.	6	-
	Скакалка гимнастическая	15	-



	Палка гимнастическая	10	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-
	Лыжи (с креплением, палками)	15	-
	Лыжные ботинки	15	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	10	-
	Винтовка пневматическая	2	-
<b>Цифровые ресурсы:</b>			
	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	<a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения		
	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российской образование»		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884107

Владелец Соболева Елена Григорьевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884107

Владелец Соболева Елена Григорьевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025