

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Поломошинская средняя общеобразовательная школа Яшкинского муниципального округа» от «30» августа 2020 г. № 1

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Навстречу ГТО »
для 1-4 классов**

Составитель: Онопенко Т.Н.,
учитель физической культуры

Содержание.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» 3
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» с указанием основных форм организации и видов учебной деятельности.....7
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 9

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования предусматривают:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования включают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» с указанием основных форм организации и видов учебной деятельности

Форма организации: секция.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность, пропаганда здорового образа жизни, спортивно-массовые мероприятия, спортивные игры, организация оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе, проведение инструктажей

Раздел 1. Основы знаний (3 часа).

Вводное занятие (1 ч.) Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (22 часа).

Бег на 60 метров (2ч.). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м.).

Бег на 1 км (2 ч.). Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (1 ч.). Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) (1 ч.). Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?, Перетяжки».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2ч.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч.). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».

Прыжок в длину с разбега (2ч.). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.). Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.).

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г. на дальность (2ч.), метание мяча в цель. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах (6 ч.). Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с).

Передвижение на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (9часов).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование 1 класс (34 ч)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов.
1		Что такое ВФСК ГТО?	1
2		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3		Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
4		Подвижные игры с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи»	1
5		Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега	1
6		Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
7		Спортивные соревнования «День бегуна»	1
8		Спортивные соревнования «День прыгуна»	1
9		Метание мяча 150 г. на дальность. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
10		Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска	1
11		Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	1
12		Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине	1
13		Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».	1
14		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1

15		Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек»	1
16		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1
17		Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».	1
18		Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	1
19		Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками	1
20		Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.	1
21		Бег на лыжах- дистанция 100 м.	1
22		Круговая эстафета с этапами 100 метров	1
23		Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.	1
24		Передвижение на лыжах до 2 км.со слабо- и среднепересеченным рельефом.	1
25		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (лыжные гонки 1км)	1
26		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
27		Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести): «Загони шайбу, Зайцы в огороде»	1
28		Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	1
29		Бег 60 м	1
30		Бег 1000 м.	1
31		Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.	1
32		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (наклон вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину)	1
33		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа,	1

		поднимание туловища из положения лежа).	
34		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 60 м., бег 1000 метров, метание мяча на дальность)	1

Тематическое планирование 2 класс (34 ч)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Что такое ВФСК ГТО?	1
2		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3		Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
4		Подвижные игры с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи»	1
5		Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега	1
6		Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
7		Спортивные соревнования «День бегуна»	1
8		Спортивные соревнования «День прыгуна»	1
9		Метание мяча 150 г. на дальность. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
10		Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска	1
11		Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	1
12		Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине	1
13		Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».	1

14		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
15		Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек»	1
16		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1
17		Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».	1
18		Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	1
19		Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками	1
20		Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.	1
21		Бег на лыжах- дистанция 100 м.	1
22		Круговая эстафета с этапами 100 метров	1
23		Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.	1
24		Передвижение на лыжах до 2 км.со слабо- и среднепересеченным рельефом.	1
25		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (лыжные гонки 1км)	1
26		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
27		Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести): «Загони шайбу, Зайцы в огороде»	1
28		Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	1
29		Бег 60 м. Челночный бег 3*10 м.	1
30		Бег 1000 м.	1
31		Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.	1

32		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (наклон вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину)	1
33		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа).	1
34		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 60 м., бег 1000 метров, метание мяча на дальность)	1

Тематическое планирование 3-4 класс (34 ч)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Что такое ВФСК ГТО?	1
2		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3		Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
4		Подвижные игры с бегом с максимальной скоростью: «Охотники и утки», «Вороны и воробьи»	1
5		Прыжки в длину с места.	1
6		Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
7		Спортивные соревнования «День бегуна»	1
8		Спортивные соревнования «День прыгуна»	1
9		Метание мяча 150 г. на дальность. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1

10		Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска	1
11		Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	1
12		Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине	1
13		Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?, Перетяжки».	1
14		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
15		Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек»	1
16		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1
17		Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».	1
18		Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	1
19		Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками	1
20		Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.	1
21		Бег на лыжах- дистанция 100 м.	1
22		Круговая эстафета с этапами 100 метров	1
23		Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.	1
24		Передвижение на лыжах до 2 км.со слабо- и среднепересеченным рельефом.	1
25		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (лыжные гонки 1км)	1
26		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1

27		Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести): «Загоны шайбу, Зайцы в огороде»	1
28		Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	1
29		Бег 60 м. Челночный бег 3*10 м.	1
30		Бег 1000 м.	1
31		Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.	1
32		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (наклон вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину)	1
33		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа).	1
34		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 60 м., бег 1000 метров, метание мяча на дальность)	1