

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Е.В.Аринина

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
от «28» августа 2023 г.

В.А. Мисюков

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ №323 от «30» августа 2023 г.

Директор МБОУ СШ № 52 имени  
Героя Российской Федерации  
Шишкова А.В.

\_\_\_\_\_  
О.Н. Кузьмина

**Рабочая программа  
Внеурочной деятельности по спортивно-  
оздоровительному направлению  
«Подготовка к сдаче комплекса «ГТО»  
Для начального общего образования  
На 2023-2024 учебный год**

Ульяновск, 2023

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к сдаче комплекса «ГТО» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьника. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного занятия в неделю – 34 часов в год.

Рабочая программа внеурочной деятельностью «Подготовка к сдаче комплекса «ГТО» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО» (с изменениями – приказы от 26.11.10 № 1241, от 22.09.11г. №2357 , от 18.12.12г. №1060, от 29.12.14г №1643), пособия для учителей В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Внеурочная деятельность учащихся «Подготовка к сдаче комплекса «ГТО»,- М.: Просвещение, 2018г

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Личностные:**

- 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

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Основы знаний.**

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

Виды испытаний (тестов) III и IV 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 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 1,5км; 2 км; 3 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 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.

Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подготовку к выполнению нормативов и требований комплекса «ГТО» в условиях общеобразовательной организации следует целенаправленно проводить с познавательной, игровой, и спортивно-оздоровительной деятельностью. Следует включать упражнения, на формирование и закрепление прикладных двигательных умений и навыков по программе комплекса «ГТО» в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития школьников на развитие физических способностей  
Спортивные мероприятия: «Веселые старты» (эстафеты с элементами комплекса «ГТО»)

Таблица 1

## Тематическое планирование

№ п\п	Изучаемый раздел	Кол-во часов
1.	Основы знаний	2
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	27
3	Спортивные мероприятия	5
	Итого	34

Таблица 1

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Комплекс «ГТО» в общеобразовательной организации. Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Высокий старт.	1
2			Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Игры на развитие быстроты. Низкий старт, стартовый разгон. Игры на развитие быстроты	1
3			Переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Игры на внимание. Бег по дистанции, финиширование	1
4			Техника бега на короткие дистанции Тестирование. Бег на 30 м и 60 м.	1
5			Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции, финиширование. «Веселые старты» с элементами комплекса норм «ГТО»	1
6			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса «ГТО». Развитие выносливости. Бег до 1500м.	1
7			Упражнения, развивающие скоростно - силовые способности. Круговая тренировка на развитие прыгучести	1
8			Прыжок в длину с места. Техника выполнения. общеразвивающие упражнения на развитие силы.	1
9			Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гимнастической стенке.	1

10			Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (скамейке). Упражнения на гимнастической стенке. «Веселые старты» с элементов элементами комплекса норм «ГТО»	1
11			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Упражнения, развивающие скоростно - силовые способности.	1
12			Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Круговая тренировка на развитие прыгучести	1
13			Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1
14			Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (скамейке). Упражнения на гимнастической стенке.	1
15			Упражнения, развивающие скоростно - силовые способности. Круговая тренировка на развитие прыгучести. «Веселые старты» с элементов прыжков, метания и бега.	1
16			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода	1
17			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
18			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 3000 м.	1
19			Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3000 м. Подвижные игры на снегу	1
20			Тестирование. Прохождение дистанции до 3000 м.	1
21			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (скамейке). Упражнения на гимнастической стенке.	1
22			Упражнения развивающие силовые способности. Круговая тренировка силовой направленности на местности	1



23			Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
24			Упражнения на развитие силы. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гимнастической стенке.	1
25			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Высокий старт Спортивные мероприятия: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1
26			Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Игры на развитие быстроты. Низкий старт, стартовый разгон. Игры на развитие быстроты.	1
27			Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Тестирование. Бег на 30 м и 60 м.	1
28			Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции, финиширование. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Высокий старт.	1
29			Техника безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Техника метание мяча 150 г. с разбега	1
30			Техника метание мяча 150 г. с разбега. Тестирование. Техника метание мяча 150 г. с разбега	1
31			Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1
32			Стрельба из пневматической винтовки. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях.	1
33			Стрельба из пневматической винтовки. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.	1
34			Итоговое занятие. «Мы готовы к ГТО» «Веселые старты» с элементами норм комплекса «ГТО»	1

