

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Новолялинского городского округа

«Средняя общеобразовательная школа №12»

«Согласовано»

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.А. Гафурова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ НГО "СО

\_\_\_\_\_ А.А. Твердох

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20

**КОПИЯ**

**Рабочая программа**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«К вершинам ГТО»**

за курс начального общего образования 4 класс

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» за курс основного общего образования. 3-4 класс - МАОУ НГО «СОШ № 12» п. Лобва, 2022 - 17 с.

Настоящая программа составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Концепции развития физического совершенствования.

Составитель: Сивкова Ирина Сергеевна, учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

Одобрена на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

© МАОУ НГО  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 12»,

п. Лобва, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 3-4 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») - М.: Просвещение, 2017, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО » является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

#### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

#### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по **спортивно- оздоровительному направлению развития личности.**

**Формой организации деятельности** рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» является учебный урок.

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» является составной частью основной образовательной программы НОО.

Срок реализации «К вершинам ГТО» - 4 года, адресована программа для учащихся 3-4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний на школьном мероприятии, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти - итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,** является Муниципальный центр тестирования ГТО МБОУ «ЦРФКиС»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС НОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### *Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

#### *Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

## 4 класс

### **Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития координационных способностей:** челночный бег 3\*10 м., метание мяча на дальность в коридор 5-6 м., прыжки на скакалке.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 ступени ВФСК «ГТО» - Летний школьный фестиваль ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К»

### 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
3	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1
4	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Упражнения на развитие выносливости.	1
5-6	Техника метания малого мяча. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м.	2
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
8	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега.	1
9	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.	1
10	Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд. Поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке.	1
11	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения на развитие силы.	1
12	Подтягивание из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. Общеразвивающие упражнения.	1
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1
14	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости.	1
15	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1
16	Техника выполнения лыжных ходов.	1
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков,	2
18	торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км.	

19	Промежуточный контроль.	1
20	Зимний фестиваль ГТО.	1
21	Эстафеты на лыжах.	1
22	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м.	1
23	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
24	Прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения на развитие силы.	1
25	Поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.	1
28	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	1
29	Челночный бег 3*10 м. Развитие быстроты.	1
30	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут.	1
31	Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м.	1
32	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
33	Итоговый контроль.	1
34	Веселые старты.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

#### II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 4класс, 10-11лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2	или бег на 60 м	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.10	5,50	4.50	6.30	6.20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
4	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>							
5	Челночный бег 3*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 положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км	8,15	7,45	6,45	10,0	8,20	7,30
10	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
11	Плавание на 50 м	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Утренняя гимнастика	не менее 105
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной активности в процессе учебного дня	150

	(динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	не менее 240
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### МЕРОПРИЯТИЯ КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<b>ШКОЛЬНЫЙ УРОК</b>		
Визуальные образы (предметно-эстетическая среда, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности)	3-4	В течение года
Интерактивные формы учебной деятельности	3-4	В течение года
Игровые формы учебной деятельности	3-4	В течение года
Тематические (единые, всероссийские) уроки	3-4	В течение года

