

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №12  
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район  
Республики Башкортостан.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Игровое ГТО»**

Срок реализации программы: 1-4 классы

Направление: спортивно-оздоровительное

## 1. Пояснительная записка

**Цель программы:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи:**

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых 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;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание условий для знакомства детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использования при организации досуга;
- развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативных умений, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане:**

В соответствии с учебным планом МБОУ лицей №12 рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1-х классах, по 34 часа в год в 2 – 4-х классах).

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или 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 указывается диагноз и 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.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностные результаты:*** готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

***Метапредметные результаты:*** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 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 учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебно-познавательных задач; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

***Предметные результаты:***

**Ученик будет знать:**

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

**Уметь:**

- владеть техникой бега на 30м, 60 м
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места
- передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- максимальный результат при сдаче норм 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)

**Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты освоения 1 года реализации программы:

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень							
		Мальчики				Девочки			
		подготовительный	базовый	повышенный	высокий	подготовительный	базовый	повышенный	высокий
1	Челночный бег 3х10м (с)	10,4 и более	10,3	10,0	9,2	10,7 и более	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30м (с)	7,0 и более	6,9	6,7	6,0	7,2 и более	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,20 и более	7,10	6,40	5,20	7,40 и более	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1 и менее	2	3	4	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7 и менее	6	9	15	3 и менее	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6 и менее	7	10	17	3 и менее	4	6	11

	(количество раз)								
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0 и менее	+1	+3	+7	+2 и менее	+3	+5	+9

Ожидаемые результаты освоения 2 года реализации программы:

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень							
		Мальчики				Девочки			
		подготовительный	базовый	повышенный	высокий	подготовительный	базовый	повышенный	высокий
1	Бег на 30м (с)	6,3 и более	6,2	6,0	5,4	6,5 и более	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	12,0 и более	11,9	11,5	10,4	12,5 и более	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,20 и более	6,10	5,50	4,50	6,40 и более	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1 и менее	2	3	5	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8 и менее	9	12	20	6 и менее	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9 и менее	10	13	22	4 и менее	5	7	13
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1 и менее	+2	+4	+8	+2 и менее	+3	+5	+11

Ожидаемые результаты освоения 3 года реализации программы:

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень							
		Мальчики				Девочки			
		подготовительный	базовый	повышенный	высокий	подготовительный	базовый	повышенный	высокий

1	Бег на 30м (с)	6,3 и более	6,2	6,0	5,4	6,5 и более	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	12,0 и более	11,9	11,5	10,4	12,5 и более	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,20 и более	6,10	5,50	4,50	6,40 и более	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1 и менее	2	3	5	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8 и менее	9	12	20	6 и менее	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9 и менее	10	13	22	4 и менее	5	7	13
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1 и менее	+2	+4	+8	+2 и менее	+3	+5	+11

Ожидаемые результаты освоения 4 года реализации программы:

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень							
		Мальчики				Девочки			
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	базовый	повышенный	высокий	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	базовый	повышенный	высокий
1	Бег на 30м (с)	5,8 и более	5,7	5,5	5,1	6,1 и более	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	11,0 и более	10,9	10,4	9,5	11,4 и более	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	Более 8,20	8,20	8,05	6,50	Более 13,00	13,00	12,10	7,14
	или бег на 2000м (мин, с)	Более 11,10	11,10	10,20	9,20	Более 13,00	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2 и менее	3	4	7	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10 и менее	11	15	23	8 и менее	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9 и менее	10	13	22	4 и менее	5	7	13
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -	+2 и менее	+3	+5	+89	+3 и менее	+4	+6	+13

см)									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **Формы организации текущей, промежуточной и итоговой аттестации.**

При проведении занятий курса используются следующие виды контроля: текущий, итоговый. Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий, испытаний (тестов). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!»). По итогам аттестации оценивание в баллах не производится, отметки не выставляются. Одним из стимулов развития и мотивации, а также в качестве поощрения используется включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников (электронное портфолио), награждение благодарностями, грамотами, дипломами.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности. Формы и методы организации внеурочной деятельности**

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Комплекс ГТО	Презентация курса	Рассказ
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	Инструктаж	Рассказ, показ
Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	Инструктаж	Рассказ, показ
Челночный бег 3—10 м	Практическое занятие	Выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, самостоятельное выполнение упражнений
Бег на 30 м	Практическое занятие	
Смешанное передвижение на 1 км	Практическое занятие	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Практическое занятие	
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	Практическое занятие	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Практическое занятие	
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Практическое занятие	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	
Метание теннисного мяча в цель	Практическое занятие	
Бег на лыжах	Практическое занятие	
«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Праздник	Спортивные и подвижные игры
«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Праздник	
«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	Праздник	

«Мы готовы к ГТО!»	Праздник	
--------------------	----------	--

#### 4. Тематическое планирование

##### 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Комплекс ГТО. Презентация курса	1
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1
3.	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1
4.	Челночный бег 3—10 м	2
5.	Бег на 30 м	2
6.	Смешанное передвижение на 1 км	2
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3
8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	3
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
10.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12.	Метание теннисного мяча в цель	3
13.	Бег на лыжах	2
14.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
15.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
16.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1
17.	«Мы готовы к ГТО!»	1
18.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1

##### 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Комплекс ГТО	1
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1
3.	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1
4.	Челночный бег 3—10 м	2
5.	Бег на 30 м	2
6.	Смешанное передвижение на 1 км	2
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3
8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	3
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2

10.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12.	Метание теннисного мяча в цель	3
13.	Бег на лыжах	3
14.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
15.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
16.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1
17.	«Мы готовы к ГТО!»	1
18.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1

### 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Комплекс ГТО	1
2.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1
4.	Бег на 60 м	3
5.	Бег на 1 км	2
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3
7.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	3
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3
9.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
10.	Тройной прыжок	2
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
12.	Метание мяча 150 г на дальность	3
13.	Бег на лыжах	2
14.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
15.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
16.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1
17.	«Мы готовы к ГТО!»	1

### 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Комплекс ГТО	1
2.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1
4.	Бег на 60 м	3
5.	Бег на 1 км	2
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3
7.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	3
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3
9.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
10.	Тройной прыжок	2

11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
12.	Метание мяча 150 г на дальность	3
13.	Бег на лыжах	2
14.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
15.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
16.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1
17.	«Мы готовы к ГТО!»	1