


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа**  
**№70 имени Героя Советского Союза А.В. Мельникова»**  
**МБОУ Школа № 70 г.о. Самара**

**РАССМОТРЕНО**

На методическом  
объединении учителей  
начальных классов

 Баранова Н.В.  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.


**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по УВР  
 Панихина Т.П.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

 Косилова Е.В.  
Приказ №282/01-02  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ГТО – путь к здоровью и успеху»**  
(для 3-4 классов образовательных организаций)

Самара 2023

**Пояснительная записка**

- Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ред. от 08.11.2022 № 955) (далее – ФГОС НОО)
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее - ФООП, ФОП НОО)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.
  - 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).

Здоровье нации - категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в образовательных организациях остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности - ее физическое и духовное здоровье.

Внедрение ВФСК «ГТО» в образовательных 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 «ГТО - путь к здоровью и успеху» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Отличительной особенностью программы курса внеурочной деятельности является то, что ее реализация поможет создать поведенческую модель обучающихся, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения и активно включаться в

разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Целью рабочей программы курса является:**

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

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- создание положительного отношения обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Рабочая программа курса «ГТО - путь к здоровью и успеху» составлена для обучающимся 3 классов, реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в форме физкультурных занятий по общей физической подготовке. Программа рассчитана на 34 недели в год, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 35 минут.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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;

- умение 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 ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовать 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Формы организации внеурочной деятельности:**

- подвижные игры
- соревнования «Веселые старты»
- беседы

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	2
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель.	2
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра	2
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	2
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	2
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	2
10	Подвижные игры с мячами.	2
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	2
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2
13	«Веселые старты»	2
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	2
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	2
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	2
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	2
19	Подвижные игры на развитие выносливости	10
20	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	2
21	Подвижные игры с мячами	2
22	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	2
23	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2
24	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	2
25	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	2

26	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	2
27	Кроссовая подготовка. Подтягивания	2
28	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	2
29	Выполнение норм комплекса ГТО	2
30	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение).	2
	<b>Итого:</b>	68 ч.

#### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	2
2	Смешанное передвижение 800 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель.	2
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра	2
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	2
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	2
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	2
10	Подвижные игры с мячами.	2
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	2
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2
13	«Веселые старты»	2
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	2
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	2
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	2
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	2

19	Подвижные игры на развитие выносливости	10
20	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	2
21	Подвижные игры с мячами	2
22	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	2
23	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	2
24	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	2
25	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	2
26	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	2
27	Кроссовая подготовка. Подтягивания	2
28	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	2
29	Выполнение норм комплекса ГТО	2
30	Выполнение норм комплекса ГТО	2
	<b>Итого:</b>	68 ч.