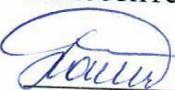


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 70 имени Героя Советского Союза А.В. Мельникова»  
городского округа Самара

«РАССМОТРЕНО»  
на методическом  
объединении начальных  
классов  
Протокол №1  
от 31 августа 2022г.  
 /Баранова Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по  
УВР  
 /Панихина Т.П.

«УТВЕРЖДАЮ»  
к использованию в  
образовательном процессе  
Директор школы  
Косилова Е.В.  
от 31 августа 2022г.



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

Самара 2022

## **Пояснительная записка**

Настоящее положение разработано в соответствии с нормативной базой организации внеурочной деятельности:

- Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.15 № 1575).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 г. № 85; Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 г. № 72; утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81).
- Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
- Письмом Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»
- Уставом образовательного учреждения г. о. Самара, МБОУ Школа 70
- Данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования;
  - примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М., Просвещение, 2016;
  - 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 обучающихся 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, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 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 аналоги, 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.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы

физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

- подвижные игры
- соревнования «Веселые старты»
- беседы

#### **Календарно-тематическое планирование**

<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 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 (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	2
	<b>Итого:</b>	68 ч.