

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» городского округа Отрадный Самарской области

ГБОУ гимназия "ОЦ" "Гармония" г.о.Отрадный

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель кафедры  
\_\_\_\_\_ Рыкова С.В.

Протокол №1  
от "30" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
ВР \_\_\_\_\_ Дмитриева Е.И.

Протокол №1  
от "30" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
\_\_\_\_\_ Ваничкина В.И.

Приказ № 385-од  
от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Школьного спортивного клуба**

**«Навстречу ГТО»**

**для 2-5 классов (в неделю 1ч, в год 34 ч)**

**на 2023 - 2024 учебный год.**

Составитель: учитель физической культуры

Ольшанский Владимир Александрович

Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 2 классов, возраст установленных нормативных требований по I–II ступени ГТО. Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

#### **Цель программы:**

– создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в

занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

### **Содержание курса**

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 2 классов. Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

### **Ожидаемый результат:**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**Личностными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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.

**Метапредметными** результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

### **Результативность изучения**

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.;  
 Челночный бег;  
 Прыжки в длину с места;  
 Метание мяча в цель;  
 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  
 Наклон вперед из положения стоя и сидя;  
 Подтягивание из виса;  
 Кроссовая подготовка;  
 Плавание;  
**Физкультурно – оздоровительная деятельность (5 часов)**  
 Спортивные эстафеты; Соревнования «Навстречу ГТО».

**Календарно – тематическое планирование  
 «Навстречу ГТО»  
 (34 часа, 1 час/нед.)  
 2 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
				теория	практика			
1.	Легкая атлетика	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа		
2.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
4.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
5.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
6.		Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
7.		Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

12.		Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
13.		Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
14.		Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
15.		ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
16.		Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
17.		Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
18.		История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
19.	<b>Плавание</b>	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
20.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
21.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
22.		Плавание. Тестирование - проплыл 100 м.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
23.	<b>а</b>	Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
24.		Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
25.		Тестирование - прыжок в	1		1	Практическое		

29.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
30.	Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
31.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
32.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
33.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
34.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

**Календарно – тематическое планирование  
«Навстречу ГТО»  
(34 часа, 1 час/нед.)  
3-4 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
				теория	практика			
1.	Легкая атлетика	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа		
2.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
4.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
5.		Смешанное передвижение до	1		1	Практическое		

10.		Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
11.		Спортивные эстафеты	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
12.		Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
13.		Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
14.		Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
15.		ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
16.		Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
17.		Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
18.		История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
19.	<b>П</b> <b>л</b> <b>а</b> <b>в</b> <b>а</b> <b>н</b> <b>и</b> <b>е</b>	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыв дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
20.		Плавание. Виды плавания. Проплыв дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
21.		Плавание. Виды плавания. Проплыв дистанции 100 м без учета времени	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
22.		Плавание. Тестирование - проплыв 100 м.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
23.	<b>а</b>	Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым		

		Стретчинг. Подвижные игры.				элементом		
28.		Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
29.		Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
30.		Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
31.		Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
32.		Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
33.		Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
34.		Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

**Календарно – тематическое планирование  
«Навстречу ГТО»  
(34 часа, 1 час/нед.)  
5 класс**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
				теория	практика			
1.	атлетика	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа		
2.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
4.		Смешанное передвижение до 1000	1		1	Практическое		

	м. ОФП. Стретчинг. Подвижные				занятие с игровым		
--	------------------------------	--	--	--	-------------------	--	--

		м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.				занятие с игровым элементом		
10.		Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
11.		Спортивные эстафеты	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
12.		Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
13.		Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
14.		Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
15.		ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
16.		Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
17.		Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
18.		История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
19.	<b>Плавание</b>	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
20.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
21.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
22.		Плавание. Тестирование - проплыл 100 м.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
23.	<b>а</b>	Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

	лежа на спине.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.				элементом		
29.	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
30.	Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
31.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
32.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
33.	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
34.	Соревнование –«Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

#### Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2022 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2022 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2021г.
7. <https://gto.ru/>

#### Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский