

## Приложение 1

к содержанию раздела основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Поломошинская средняя общеобразовательная школа Яшкинского муниципального округа» от «30» августа 2020 г. № 1

### **Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**

**«Игровое ГТО»**

**для 1 - 4 классов**

**Составитель:** Чвора Т.Ю.,  
учитель начальных классов

## Содержание.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО».....3
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» с указанием форм организации и видов деятельности.....5
3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы ..... 6

# **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО».**

## **Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

В результате освоения курса внеурочной деятельности обучающиеся получают возможность овладеть знаниями и умениями:

- первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

- второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

- третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда- класс», СпартИгр.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Форма организации: секция.**

**Виды деятельности:** спортивно-оздоровительная деятельность, пропаганда здорового образа жизни, спортивно-массовые мероприятия, спортивные игры, организация оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе, проведение инструктажей

1. Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

2. Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».

4. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежанием на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Кто сильнее», «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег и бег на 30 м, 3-4 классов - бег на 60 м «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»: те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»

9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье): эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов : «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача» «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

11. Социально-ориентирующие игры : сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

12. Инновационные игры которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

13. Спортивная культура и спортивное воспитание). Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).

14. Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.

15.

**Форма организации работы:** фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

**Методы обучения:** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.).

**3. Тематическое планирование курса с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

№ п\п	Содержание занятия		Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах .	1	
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.(презентация)	1	
3	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Удочка», «Волк во рву»	1	
4	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Зайцы в огороде», «Челнок»,	1	
5	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Охотники и утки», «Парашютисты»	1	
6	«Осенний кросс»	1	
7	Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг»,« Кто сильнее »	1	
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений.	1	
9	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров» «Не дай палке упасть»	1	
10	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «День и ночь», «Ловля парами»	1	
11	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «К своим флажкам»,«Салки»	1	
12	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Снайпер», «Два мороза»	1	
13	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки с выручкой», «Команда быстроногих»	1	
14	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости : « Парные гонки»	1	
15	Разминка. Подвижные игры на развитие	1	

	выносливости: Веселые лыжники»,		
16	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Гонка с выбыванием»,	1	
17	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сумей догнать»	1	
18	Соревнования «Лыжные гонки»	1	
19	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сороконожка на лыжах»	1	
20	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Выбивалы»,	1	
21	Разминка. Подвижные игры на развитие и качества: «Лисы» «Прыжок за куры»,	1	
22	Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей», «Путаница»	1	
23	Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: «Ящерицы», «Мостики», «Прокатим мяч под мостиком»	1	
24	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Толкание ядра», «Подвижная цель»	1	
25	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит»	1	
26	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «Метко в цель»,	1	
27	Разминка. Социально-ориентирующие игры «Вулкан»	1	
28	Разминка. Социально-ориентирующие игры «Соседи»	1	
29	Спортивное мероприятие «Банка весёлых затей»	1	
30	Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Перетяни за ленту» «Бег на руках»	1	
31	Инновационные игры «Один день на олимпиаде»	1	
32	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и	1	

	т.д.).		
33	Соревнования «Мы готовы к ГТО»	1	
34	Соревнования «Кругосветка.»	1	



2 класс

№ п\п	Содержание занятия		Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах .	1	
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.(презентация)	1	
3	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Удочка», «Волк во рву»	1	
4	Разминка. Подвижные игры для развития мышц ног: «Зайцы в огороде», «Челнок»,	1	
5	Разминка.Подвижные игры для развития мышц ног: «Охотники и утки», «Парашютисты»	1	
6	«Осенний кросс»	1	
7	Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг»,« Кто сильнее »	1	
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений.	1	
9	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров» «Не дай палке упасть»	1	
10	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «День и ночь», «Ловля парами»	1	
11	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «К своим флажкам»,«Салки»	1	
12	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Снайпер», «Два мороза»	1	
13	Разминка. Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки с вырубкой», «Команда быстроногих»	1	
14	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости : « Парные гонки»	1	
15	Разминка.Подвижные игры на развитие	1	

16	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Гонка с выбыванием»,	1	
17	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сумей догнать»	1	
18	Соревнования «Лыжные гонки»	1	
19	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сороконожка на лыжах»	1	
20	Разминка. Подвижные игры на развитие выносливости: «Выбивалы»,	1	
21	Разминка. Подвижные игры на развитие и куры», «Лисы» «Прыжок за прыжком»	1	
22	Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей», «Путаница»	1	
23	Разминка. Подвижные игры на развитие гибкости: «Ящерицы», «Мостики», «Прокати мяч под мостиком»	1	
24	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Толкание ядра», «Подвижная цель»	1	
25	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит»	1	
26	Разминка. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «Метко в цель»,	1	
27	Разминка. Социально-ориентирующие игры «Вулкан»	1	
28	Разминка. Социально-ориентирующие игры «Соседи»	1	
29	Спортивное мероприятие «Банка весёлых затей»	1	
30	Разминка. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Перетяни за линию» «Бег на руках»	1	
31	Инновационные игры «Один день на олимпиаде»	1	
32	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения	1	
33	Соревнования «Мы готовы к ГТО» (программа, система определения победителей и	1	
34	Соревнования «Кругосветка.»	1	

## 3 класс

№ п\п	Содержание занятия		Дата
1	Техника безопасности при выполнении упражнения. Требования к одежде и обуви. Комплекс ГТО, основные понятия	1	
2	Техника выполнения бега на короткие дистанции. Правила поведения на занятиях. П/и "У медведя во бору"	1	
3	Беговые упражнения. Техника выполнения. П/и «Весёлые ракеты»	1	
4	Бег от 15 до 20 м. Техника выполнения. П/и «Краски»	1	
5	Выбор и подготовка мест занятий. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1	
6	Бег 60 м. П/и «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	Бег до 5 минут. П/и «пустое место»	1	
8	Дистанция 1км П/и "Караси и Щуки", «Третий лишний»	1	
9	Техника безопасности. Техника выполнения упражнения. П/и «Мяч по полу», "Перестрелка".	1	
10	Метание мяча на дальность. П/и «Бегуны и метатели», "Перестрелка"	1	
11	Метание мяча. Подтягивания, отжимания. П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»	1	
12	Метание мяча. П/И «Вперёд на руках», «Верёвочка»	1	
13	Подтягивания, отжимания. П/И «Третий лишний»	1	
14	Отжимания из упора лёжа, подтягивания на высокой перекладине. П/и «Волки и овцы»	1	
15	Подтягивания (м), отжимания (д).	1	
16	«Весёлые старты»	1	
17	Правила техники безопасности. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний комплекса ГТО.	1	
18	Техника выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыгающие воробушки»	1	
19	Прыжки через препятствие. П/и «Верёвочка». «Удочка». «Лягушата и цапля».	1	
20	Прыжки в длину с места П/и «Солнышко». «Зеркало».	1	
21	Прыжки в длину с места. П/И «Кто дальшепрыгнет», «Встречные прыжки»	1	
22	Техника безопасности на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов. П/и «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов»	1	
23	Попеременно двушажный ход. П/и «Кто сделает меньше скользящих шагов».	1	
24	Передвижение на лыжах до 10 мин. П/и «Быстрый лыжник»	1	
25	Прохождение дистанции на лыжах 1 км. П/и «Быстрая команда».	1	
26	Техника безопасности на занятии. Техника выполнения упражнений. П/и «Красный, зелёный».	1	
27	Упражнения на гибкость. П/и «Разведчики», «Поезд»	1	
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Разведчики». Игра «Поезд»	1	
29	«Папа, мама, я- спортивная семья»	1	
30	Техника безопасности на занятиях. Беговая эстафета	1	
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	

32	«Мы готовы к ГТО!»	1	
33	Эстафеты с предметами. Эстафеты станции	1	
34	Игровые задания. Подведение итогов	1	

4 класс

№ п\п	Содержание занятия		Дата
1	Техника безопасности на занятиях и при выполнении упражнения, во время подвижных игр. Требования к одежде и обуви. Комплекс ГТО, основные понятия.	1	
2	Бег на короткие дистанции. Правила поведения на занятиях. П/и "У медведя во бору"	1	
3	Беговые упражнения. Техника выполнения. П/и «Весёлые ракеты»	1	
4	Бег от 20 до 30 м. Техника выполнения. П/и «Краски»	1	
5	Выбор и подготовка мест занятий. Дозирование физической нагрузки в разминке.	1	
6	Бег 60 м. П/и «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	Бег до 5 минут. П/и «пустое место»	1	
8	Дистанция 1км П/и "Караси и Щуки", «Третий лишний»	1	
9	Техника безопасности. Техника выполнения упражнения. П/и «Мяч по полу», "Перестрелка".	1	
10	Метание мяча на дальность. П/и «Бегуны и метатели», "Перестрелка"	1	
11	Метание мяча. Подтягивания, отжимания. П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»	1	
12	Метание мяча. П/И «Вперёд на руках», «Верёвочка»	1	
13	Подтягивания, отжимания. П/И «Третий лишний»	1	
14	Отжимания из упора лёжа, подтягивания на высокой перекладине. П/и «Волки и овцы»	1	
15	Подтягивания (м), отжимания (д).	1	
16	«Весёлые старты»	1	
17	Правила техники безопасности. Последовательность выполнения физических упражнений.	1	
18	Техника выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки»	1	
19	Прыжки через препятствие. П/и «Верёвочка». «Удочка». «Лягушата и цапля».	1	
20	Прыжки в длину с места П/и «Солнышко». «Зеркало».	1	
21	Прыжки в длину с места. П/И «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки»	1	
22	Техника безопасности на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов. П/и «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов»	1	
23	Попеременно двушажный ход. П/и «Кто сделает меньше скользящих шагов».	1	
24	Передвижение на лыжах до 10 мин. П/и «Быстрый лыжник»	1	
25	Прохождение дистанции на лыжах 1 км. П/и «Быстрая команда».	1	
26	Техника безопасности на занятии. Техника выполнения упражнений. П/и «Красный, зелёный»	1	
27	Упражнения на гибкость. П/и «Разведчики», «Поезд»	1	
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра	1	

	«Разведчики». Игра «Поезд»		
29	«Папа, мама, я- спортивная семья»	1	
30	Техника безопасности на занятиях. Беговая эстафета.	1	
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
32	«Мы готовы к ГТО!»	1	
33	Эстафеты с предметами. Эстафеты станции	1	
34	Игровые задания. Подведение итогов	1	

