

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Киришская средняя общеобразовательная школа №6»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 30 августа 2021

Утверждено  
Приказом директора МОУ  
«КСОШ №6»  
№66 от 31 августа 2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Я-отличник ГТО»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации : 1 год

Автор – составитель:

Юдина Полина Сергеевна – учитель физической культуры

2021 - 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по подготовке к сдаче ГТО для учащихся 1-3 классов на 2021-2022 учебный год. 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).

На занятия отводится по 2 часа в неделю (всего 67 часов). Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Предметная линия учебников М. И. Ляха. 1—4 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы». Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Целью** программы является:

- Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности

### **1. Планируемые результаты освоения курса**

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- 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.

### **Раздел 1. Основы знаний (3 ч)**

**Вводное занятие (1 ч).** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).** Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).** Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной

направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (57ч)**

**Челночный бег 3X10 м (6 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

**Бег на 30 м (6 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная^ эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Смешанное передвижение на 1 км** (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (4 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150

м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (6 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (6 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (6 ч).** Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (6 ч).** Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (7 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие

высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**Метание теннисного мяча в цель (6 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

**Бег на лыжах (4 ч).** Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах **10** мин с ускорениями на отрезках **50—100** м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках **300—500** м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

**Подвижные игры с элементами спортивных (6ч).** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу», эстафеты с б\ми мячами.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Пионербол».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)**

«Сильные, смелые, ловкие, умелые» - 2 час (многоборье);

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»- 1 час;

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Перестрелка», «Снайперы».- 2 часа;

«Мы готовы к ГТО! – 2 часа

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Оценочная форма: **зачёт**.

## 2. Тематическое планирование

№ п/п	часы	Содержание	Характеристика деятельности учащихся. УУД (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные)	план	факт	
	3	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
1	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	1		
2	1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях гто и следовать им. Соблюдать правила ТБ.	1		
3	1	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	работать по предложенному учителем плану.	1		
	53	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных</b>				

		<b>способностей</b>			
4	4	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью	1	
5	4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы,	1	
6	4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.	1	
7		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.	1	
8	4	Сгибание , разгибание рук в упоре на полу.	Правильно выполнять основные движения в метании.	1	
9	2	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета точно в цель.	Выявлять характерные ошибки в технике метания.	1	
10	2	Смешанное передвижение 1 км.	Проявлять качества выносливости		
		<b>Подвижные игры 6 часов</b>			
11	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей. «Вышибалы»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча	1	
12	1	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И «Гонка мяча по кругу»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах.	1	
13	1	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И « Мяч капитану». «Перестрелка».	Осваивать технику бросков мяча снизу. Иметь представление о ФУ, их	1	
14	1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на	отличие от естественных движений;	1	



		месте. Эстафеты с мячами. «Перестрелка».	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении		
15	1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр;	1	
16	1	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. «Перестрелка».	Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.	1	
<b>Лыжная подготовка 4 часов</b>					
17		Техника ступающего шага без палок.	Знать требования к температурному режиму.	1	
18		Техника ступающего и скользящего шага без палок.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	1	
19		Техника ступающего и скользящего шага без палок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	1	
20		Повороты переступанием. Передвижение до 1 км.	Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	1	
<b>Гимнастика 6 часов</b>					
21		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы,	1	
22		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений	1	
23		Ходьба по гимнастической	Выявлять характерные ошибки в	1	

		скамейке, перешагивание через предметы	выполнение акробатических упражнений.		
24		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	1	
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей/И.	1			
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1			
<b>Легкая атлетика 5 часов</b>					
27	3	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками.	Соблюдать правила ТБ. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	1	
29	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы».	Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.	2	
30	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. с набивными мячами. П/И. «Охотники и утки», Эстафеты.	Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.	2	

	7	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>			
31		«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Помогать и поддерживать друг друга в сложившихся ситуациях.	2	
32		«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2	
33		«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)		2	
34		«Мы готовы к ГТО!»		1	
	67ч.	Итого.			

### 3. Контроль

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО».

По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль

Перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль.