

Министерство образования Донецкой Народной Республики
Администрации Тельмановского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГРАНИТНЕНСКАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора школы
Коссе Александра Степановна
Приказ №50

от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности курса

«Навстречу ГТО»

(спортивно-оздоровительное направление)

с.Гранитное 2023г.

Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс

Основы знаний

Г Т О – что это такое;

Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО; Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО;

История создания комплекса ГТО;

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. Заполнение дневника самоконтроля;

ЗОЖ. Понятие личной гигиены.

Правила техники безопасности на тренировках;

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег 30м;

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;

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Спортивные эстафеты. Соревнования «Навстречу ГТО»

Планируемые результаты

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.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Тематическое планирование 4класс

№	Название раздела	Количество часов	Форма проведения занятий	ЦОР/ЭОР
1	Основы знаний	4	Беседа Практическое занятие с игровым элементом	https://gto.ru/
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	25	Беседа Практическое занятие с игровым элементом	https://gto.ru/
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	5	Беседа Практическое занятие с игровым элементом	https://gto.ru/
Итого		34		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста..		
2	Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.		

3	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями .		
4	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями		
5	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. Заполнение дневника самоконтроля;		
6	Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.		
7	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.		
8	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
9	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.		
10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения.		
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения..		
12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.		

13	Физические качества. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		
14	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения.		
15	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.		
16	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		
17	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.		
18	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов		
19	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «По наземной мишени», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		
20	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы»,		
21	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут		

22	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
25	Прыжки в длину с места из упора присев.		
26	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.		
27	Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».		
28	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»		
29	Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3 = 2 х 6 = 2 х 9 м.		
30	«Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м)		
31	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств		
32	Кроссовая подготовка. Бег на 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи»,		
33	Кроссовая подготовка. Бег на 1 км.		

34	Соревнование –«Навстречу ГТО»		