

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Погромская средняя общеобразовательная школа им. А.Д. Бондаренко  
Волоконовского района Белгородской области»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Погромская СОШ»  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2019г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МБОУ «Погромская СОШ»  
Л.В. Поленченко  
Приказ № 155  
от « 22 » сентября 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Физическая культура. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Возраст детей: 6-11 лет  
Срок реализации: 4 года

Авторы: учитель физической культуры Щуров Ю.В.  
первая квалификационная категория  
учитель начальных классов Дворниченко Т.А.  
высшая квалификационная категория,  
учитель начальных классов Фоминых С.С.  
первая квалификационная категория

2019г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физическая культура. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Просвещение, 2016, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебника М. И. Ляха. 1—4 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- 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.

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, приобретенных 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.

### Общая характеристика учебного предмета, курса

Актуальность программы спортивно-оздоровительного направления обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы внеурочной деятельности «Физическая культура. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: примерная программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Просвещение, 2016.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, проведение спортивных мероприятий.

Спортивные мероприятия 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.

*Форма занятия:* Объяснение, практическое занятие. *Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса:* Словесный метод, метод показа. Индивидуальный, групповой, поточный, повторный, фронтальный, игровой, дифференцированный методы.

*Форма подведения итогов:* Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» реализует спортивно-оздоровительное направление. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (1-я ступень - возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы), 2-я ступень – возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы), рассчитана на четыре года обучения и имеет общий объем 135 часов, в том числе - в 1 классе на 33 учебных часа, во 2, 3,4 по 34 учебных часа.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических

занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Физическая культура. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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 освоения учащимися содержания программы по курсу «Физическая культура. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

*Коммуникативные:*

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

*Регулятивные:*

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

*Познавательные:*

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Физическая культура. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Методическое обеспечение:* Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

*Технологии:* Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

## Содержание учебного предмета, курса

### Тематическое планирование и содержание деятельности

1-я ступень

Возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы)

<i>Тематический план</i>	Разделы и темы занятий	Количество часов
--------------------------	------------------------	------------------

№ п/п		1 класс	2 класс
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1	1
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>			
4	Челночный бег 3-10 м	2	2
5	Бег на 30 м	3	3
6	Смешанное передвижение на 1 км	2	2
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	2
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2	3
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	2
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	2
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	3
12	Метание теннисного мяча в цель	3	3
13	Бег на лыжах	4	4
14	Плавание	1	1
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>			
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1
17	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	1
18	Мы готовы к ГТО!»	1	1
Итого		33	34

### *Содержание деятельности*

#### *Раздел 1. Основы знаний*

**Вводное занятие.** 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.** 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.** 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*

**Челночный бег 3х10 м.** 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 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2х10—15 м, 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10 м, 2х3 + 2х6 + 2х9 м.

**Бег на 30 м.** 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). 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).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-10 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).** 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.** 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.** 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.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа 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.** 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.** 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».

**Плавание.** Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Подвижные игры подводящие к плаванию.

### *Раздел 3. Спортивные мероприятия*

Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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.

#### Тематическое планирование и содержание деятельности

2-я ступень

Возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы)

#### *Тематический план*

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	
		3 класс	4 класс
<b><i>Раздел 1. Основы знаний</i></b>			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1	1

3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>			
4	Бег на 60 м	3	3
5	Бег на 1 км	3	3
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	2
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	2
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	2
10	Прыжок в длину с разбега	2	2
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	3
12	Метание мяча 150 г на дальность	3	3
13	Бег на лыжах	4	4
14	Плавание	1	1
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>			
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1
17	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	1
18	«Мы готовы к ГТО!»	1	1
Итого		34	34

### **Содержание занятий**

#### *Раздел 1. Основы знаний*

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности.** Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**Занятие образовательно-познавательной направленности.** Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

#### *Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*

**Бег на 60 м.** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м)

**Бег на 1 км.** Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м - ходьба 100 м - бег 200 м; бег 400 м - ходьба 200 м - бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).** Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега.** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание мяча 150 г на дальность.** 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.

**Бег на лыжах.** Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах - дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с

равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

**Плавание.** Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде.

### *Раздел 3. Спортивные мероприятия*

Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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.

### *Предполагаемые результаты реализации программы*

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- **знать** виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- **уметь** соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- **сдать** нормативы с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

### *Рекомендации по созданию ресурсов реализации программы*

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, кадровый, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс.

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
- качественные характеристики школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.
-

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций – М., Просвещение, 2016
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей). М: Просвещение, 2012
3. Аршинник С.П., Тхорев В.И, Шиян В.М. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе»
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
5. Макаров А.Н., Сириц П.З., Теннова В.П. Легкая атлетика. - "Просвещение", 2008
6. Глязер С.В. Зимние игры и развлечения.- М., «Физкультура и спорт», 2003
7. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2009
9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 2008
10. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры.- М., "Просвещение", 2007

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Стенки гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Скамейки гимнастические;
- Канаты для лазания 1-6м;
- Перекладина;
- Свистки судейские;
- Рулетка(10-25 м.);
- Обручи гимнастические;
- Скакалки гимнастические;
- Эстафетные палочки;
- Оборудование полосы препятствий;
- Мячи малые теннисные;
- Флажки;
- Мячи для метания весом 150 гр.;
- Мячи футбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мячи баскетбольные;
- Лыжи с креплениями, ботинки лыжные;
- Палки лыжные.