

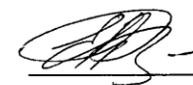
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара**

«Утверждено»  
Директор МБОУ Школы № 122  
г.о. Самара  
Приказ №67 от 30.08.2022 г.  
  
Вердыева О.А./

«Проверено»  
Заместителем директора  
30.08.2022 г.

  
/Зубкова Е.А./

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

  
/Зубкова Е.А./

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

Курс: Готов к труду и обороне (ГТО)

Класс: 4 а,б,в

Учитель: Попов Роман Андреевич

## 1. Пояснительная записка

Срок реализации программы 1 год. Количество часов в год: 34 часа, в неделю – 1 час.

Рабочая программа составлена в соответствии:

- с федеральным государственным образовательным стандартом;
- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Школы № 122 г.о. Самара.

Программа ориентирована на следующие виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

## 2. Результат освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты по направлениям.

В области познавательной культуры:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения;
- расширение двигательного опыта;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма.

В области эстетической культуры:

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

В области физической культуры:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

В области коммуникативной культуры:

- умение оценивать ситуацию и принимать решения;
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

Обучающийся научится:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений

отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;

Воспитательные результаты:

Уровень воспитательных результатов первый – второй.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками знаний об основных общечеловеческих ценностях и нормах поведения в социуме и на природе;
- социальные знания о способах познания.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, его природе, истории и культуре, к знаниям и исследовательской деятельности;

- стремление к коллективной творческой деятельности и сотрудничеству.
- получение школьниками позитивного отношения к базовым ценностям общества.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

#### Раздел 1. Основы знаний и умений

Вводное занятие. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Необходимость ежедневных занятий физической культурой. Влияние физических упражнений на организм человека. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Формы организации: беседа о ЗОЖ.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная (оказание первой доврачебной помощи, составление план-конспекта о правилах техники безопасности).

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

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на чистоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по команде «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10,20,30 м с хода с предварительного разгона 8-10 м на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Встреча эстафета», «Линейная эстафета».

Бег на 1,5 км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м – ходьба 200 м – бег 350 м – ходьба 150 м – бег 400 м – ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вида стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хватит снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. 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; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейке, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

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. Отведения мяча «прямо-назад» на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад». То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченный разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровый отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровый отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Кроссовая подготовка. Бег 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Бег «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая (ходьба, бег, прыжки, метание, ходьба на лыжах, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, соревнования).

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся.

Формы организации: школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Общее количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Основы знаний и умений	2	1	1
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	29	9	20
3	Спортивные мероприятия	3	0	3
Итого:		34	10	24

№ (№урока)	Тема	Форма проведения	Количество часов	ЭОР	Дата
Раздел 1. Основы знаний и умений					
1(1)	Понятие о физической культуре. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	беседа	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>	1 неделя
2(2)	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности	беседа	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>	2 неделя
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
1 (3)	Бег на 30 м. Специальные беговые упражнения	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>	3 неделя
2 (4)	Бег на 30 м. Старт, стартовый разбег.	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	4 неделя
3 (5)	Бег по дистанции, финиширование. Бег 30.60м.	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	5 неделя
4 (6)	Бег 1 км. Смешанное передвижение	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>	6 неделя
5 (7)	Бег 1 км переменной интенсивности	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>	7 неделя
6 (8)	Бег 1,5км. Бег по раскладке	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	8 неделя
7 (9)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	9 неделя
8 (10)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	10 неделя
9 (11)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>	11 неделя
10 (12)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	практика		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>	12 неделя

11 (13)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Силовые упражнения	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/s tart/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/s tart/195390/</a>	13 неделя
12 (14)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу из различных положений	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/s tart/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/s tart/195364/</a>	14 неделя
13 (15)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/s tart/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/s tart/195338/</a>	15 неделя
14 (16)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	практика	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vm YFVF_PJQw">https://www.youtube.com/watch?v=vm YFVF_PJQw</a>	16 неделя
15 (17)	Прыжковые упражнения	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/s tart/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/s tart/195097/</a>	17 неделя
16 (18)	Прыжок в длину с разбега. Разбег и отталкивание	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/s tart/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/s tart/195207/</a>	18 неделя
17 (19)	Прыжок в длину с разбега. Полет. Приземление	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/s tart/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/s tart/195097/</a>	19 неделя
18 (20)	Челночный бег 3x10м	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/s tart/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/s tart/226581/</a>	20 неделя
19 (21)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/s tart/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/s tart/226527/</a>	21 неделя
20 (22)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами через препятствие	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/s tart/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/s tart/226527/</a>	22 неделя
21 (23)	Бег на лыжах. Попеременный двушажный шаг	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/s tart/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/s tart/195699/</a>	23 неделя
22 (24)	Бег на лыжах. Одновременные хода	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/s tart/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/s tart/195699/</a>	24 неделя
23 (25)	Бег на лыжах. Подъем, спуск	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/s tart/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/s tart/224884/</a>	25 неделя
24 (26)	Метание мяча 150 г на дальность	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/s tart/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/s tart/195044/</a>	26 неделя
25 (27)	Метание мяча 150 г на дальность	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/s tart/2244">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/s tart/2244</a>	27 неделя
26 (28)	Кроссовая подготовка	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/s tart/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/s tart/290663/</a>	28 неделя
27 (29)	Кроссовая подготовка	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/s tart/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/s tart/290663/</a>	29 неделя

28 (30)	Кроссовая подготовка	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>	30 неделя
29 (31)	Кроссовая подготовка	практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>	31 неделя
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
1 (32)	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»		1	Многоборье ГТО. Школьный этап	32 неделя
2 (33)	«Смотр строя и выправки».		1	Общешкольные соревнования, посвящённые Дню Победы	33 неделя
3 (34)	«Мы готовы к ГТО»		1	Общешкольный фестиваль ГТО	34 неделя
	Всего часов		34		