

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ГТО-резервы здоровья»  
1-4 КЛАСС  
2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Планируемые результаты освоения программы курса  
внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

*эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### *Выпускник научится:*

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

##### *Выпускник научится:*

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### *Выпускник научится:*

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами),

подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Предметные результаты**

### **Обучающийся научится:**

- определять роль и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Учащийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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

### Формы организации

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

1 ступень-7-10 лет

2 ступень – 9-10 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

**1 ступень 6-8 лет**

**2 ступень – 9-10 лет**

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или	3,80	4,30	3,30	3,70
	Прыжок в длину с места (см)	190	215	160	178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с)	18,00	17,30	20,00	19,30
	Лыжные гонки 5 км (мин,с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета	0,50	Без учета	1,00

		времени		времени	
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

**1 ступень 6-8 лет**

**2 ступень – 9-10 лет**

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с) Лыжные гонки 3 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора	55	65	52	62

	(очки)				
--	--------	--	--	--	--

### Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

**Ведущими формами организации** внеурочной деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- беседы;
- викторины
- соревнования

**Форма организации деятельности** в основном – коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы.

Основные виды деятельности учащихся:

- познавательная деятельность;
- самостоятельная работа;
- досугово-развлекательная деятельность;
- мастер-классы, тренировки, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем



## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	5	тест
2.	Бег на короткие дистанции	10	тест
3	Бег на длинные дистанции	10	тест
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	10	тест
5.	Метание мяча 150г (м)	10	тест
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	10	тест
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	10	тест
8.	Контрольные испытания	5	тест
9.	<b>Итого часов</b>	<b>70</b>	

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	примечания
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	1 неделя		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2	2 неделя		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	3 неделя		
4	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	4 неделя		
5	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	5 неделя		
6	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	2	6 неделя		
7	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	7 неделя		
8	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	2	8 неделя		
9	Бег на короткие дистанции на результат.	2	9 неделя		
10	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	10 неделя		

11	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	11 неделя		
12	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	12 неделя		
13	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	13 неделя		
14	Метание в полной координации на дальность	2	14 неделя		
15	Сдача контрольного норматива.	2	15 неделя		
16	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	2	16 неделя		
17	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2	17 неделя		
18	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	18 неделя		
19	Прыжок в длину – одинарный, тройной	2	19 неделя		
20	Прыжок в длину с места на результат.	2	20 неделя		
21	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	21 неделя		
22	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2	22 неделя		
23	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	23 неделя		
24	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	24 неделя		
25	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	25 неделя		
26	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	26 неделя		
27	Упражнения на развитие силы	2	27 неделя		
28	Упражнения на развитие гибкости.	2	28 неделя		
29	Упражнения на развитие выносливости.	2	29 неделя		
30	Упражнения на развитие быстроты	2	30 неделя		
31	ОФП		31 неделя		
32	ОФП		32 неделя		
27	Контрольные нормативы по ГТО.	5	33-35 неделя		