

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кузбасса**

**Управление образования администрации Прохладненского  
муниципального округа**

**МБОУ «Калинкинская ООШ» Прохладненского МР**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1

от «28» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
ВР

  
Иголина Н.В.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
  
Тискунова Е. А.

Приказ №77

от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГТО»**

для обучающихся 1-4 классов

**д. Калининно 2023**

## Содержание

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	5
Тематическое планирование.....	6

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

### Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

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

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств, необходимых развить для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО.

**Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:**

Документ, удостоверяющий личность

Медицинская справка

#### **Бег на короткие дистанции**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

#### **Метание снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

#### **Кросс по пересеченной местности**

Кросс по пересеченной местности в ГТО предусмотрен только нормами по выбору и без учета скорости, причем детям 6-8 лет он заменен на смешанное перемещение на 1,5 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. Дистанция кросса варьируется по возрастным группам

**Бег на лыжах** проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 N 189.

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу**

Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

#### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

#### **Подтягивание на высокой перекладине**

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

#### **Прыжок в длину с места**

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

#### **Прыжок в длину с разбега**

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью**

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек.

#### **Челночный бег**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

**Форма организации:** спортивная секция.

**Виды деятельности:** игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Класс		
		1	2	3
1	Документы, необходимые для прохождения тестирования	1	1	1
2	Бег на короткие дистанции	3	4	4
3	Метание снаряда на дальность	3	3	3
4	Кросс по пересеченной местности. Или смешанное передвижение 6-8 лет	4	4	4
5	Бег на лыжах	4	4	4
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на пол	3	3	3
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине	3	3	3
7	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега	4	4	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	4	4	4
11	Челночный бег	4	4	4
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>