



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Хабарская средняя общеобразовательная школа №1

«РАССМОТРЕНО»: На заседании Методического совета школы Протокол № 1 от 24__августа 2023 года	«СОГЛАСОВАНО» : заместитель директора по ВР <u>Богданова О.Н.</u> (Богданова О.Н)	«УТВЕРЖДЕНО»: директор МБОУ «Хабарская СОШ №1» (Коростелев Н.Н.) Приказ №30-ОД от 29 августа 2023 г.
--	---	--

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по физической культуре  
для 4 класса  
«Навстречу ГТО»

на 2023/2024 учебный год

Составитель: Сухова Н.И., учитель физической культуры

Хабары 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любая другая предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирован на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–

ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагогов на ка предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, во владении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основной программы

«Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С.Кузнецов; Г.А.Колодницкий и Положением «О

всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО).

#### *Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### *Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

#### *Принципы комплекса ГТО:*

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

#### **Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре
- испорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию и индивидуальным свойствам личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

\* содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

\* обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

\*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разное по уровню сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей и областей разных предметов.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который вне принужденной формы повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются обоснованные в работах проф.

В.И.Столярова положения:

– о тесной связи физического (телесного) воспитания с спортивными физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников как



ивными регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и

даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществлять личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и их подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода в систему комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу формирования выделенных культур.

Программа ВД «Навстречу ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и соревнований, направленные на сотрудничество, а не соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа ВД «Навстречу ГТО» ориентирована на учащихся начальной школы-4 класс и имеет общий объем 34 часа.

Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведению регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так, чтобы не нарушить их расписание с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, и проведение совместных занятий-соревнований



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п. п.	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые ресурсы
		все			
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	2			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
	Итого по разделу	2			
	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	2			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
	Итого по разделу	2			
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
	<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>	2			
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
3.2	Закаливание	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
	Итого по разделу	2			
	<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	28			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО  <b>Спортивные мероприятия</b> Праздники «Сильные, смелые, ловкие, умелые». «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!». Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы. «Мы готовы к ГТО».	28			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			







### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	По плану	По факту

1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		
2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
24	Освоение правил и техники	1		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		
27	Подвижные игры, эстафеты	1		
28	Подвижные игры, эстафеты	1		
29	Подвижные игры, эстафеты	1		
30	Подвижные игры, эстафеты	1		
31	Подвижные игры, эстафеты	1		
32	Подвижные игры, эстафеты	1		
33	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		

4-я ступень (12 - 13 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	скорость
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2	Бег на 1500 м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин,сек)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	3	5	8	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	10	16	24	8	12	18	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+2	+5	+9	+4	+6	+13	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	147	162	183	132	147	167	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	31	37	47	27	31	41	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	23	27	34	15	19	23	прикладные
	Плавание на 50 м, сек	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба сидя с упором локтей о стол и пневм. винтовки с упора на 10 м с открытым прицелом, очков	9	15	20	9	15	20	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	11	20	25	10	20	25	
	Тур.поход не менее 5 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	









