

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тасеевская средняя общеобразовательная школа №1 »**

Утверждаю:
директор МБОУ «Тасеевская СОШ №1»
_____ В.Л. Павшок
« ____ » _____ 2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности «К вершинам ГТО»
3 класс (2 ступень)
(Спортивно-оздоровительное направление)**

с. Тасеево, 2023г.

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе примерной программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. (М.: Просвещение, 2016.) Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования и 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, приобретённых на уроках физической культуры;
- Развитие основных физических способностей и повышение функциональных возможностей организма;
- Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса ГТО;
- Формирование умений максимально проявлять физических способностей при выполнении видов испытаний комплекса ГТО;
- Формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

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. 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.

Место курса в учебном плане.

Программа ориентирована на школьников 3 класса (2 ступень), согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 68 часов (34 недели по 2 часа).

Общая характеристика курса.

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации.

Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводятся в группах, включающих школьников разных классов и параллелей на основе данной программы. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

Планируемые результаты.

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности учащиеся должны:

- Знать виды обязательных испытаний и испытаний по выбору 2-й ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний 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 комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию
- Сдать нормативы 2-й ступени комплекса ГТО.

Уровень физической подготовленности.

Для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО проводятся различного рода соревнования.

Уровень физической подготовленности, оценка знаний и умений определяются в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Содержание курса.

Основы знаний.

Вводное занятие. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й степени комплекса ГТО.

Занятия образовательно-познавательной направленности. Правила техники безопасности и профилактики травматизма. Требования к одежде и обуви. Основы самостоятельных занятий. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей.

Бег на 60 м. Движение рук при беге. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Принятие стартовых положений по командам. Бег с преследованием. Бег с максимальной скоростью. Бег на результат.

Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета».

Бег на 1 км. Повторный бег на 100м. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с равномерной скоростью. Эстафетный бег.

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Перемещение лёжа на гимнастической скамейке. Подтягивание из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой. Подтягивание хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на спине хватом за канат переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног. Вис на полусогнутых руках.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Сгибание и разгибание рук с гантелями. Вис на полусогнутых руках. Подтягивание: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке; 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 с изменяющейся высотой опоры для ног. Сгибание и разгибание рук на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Игра «Вперёд на руках».

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

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. Прыжки на обеих ногах в приседе с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжок с места через ленточку.

Подвижные игры: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

Метание мяча 150г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения, стоя боком к направлению броска; с места; 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 100м (45-50с). Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Гонка с преследованием», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета».

Спортивные мероприятия.

Спортивные мероприятия в форме соревнований распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К их числу относятся соревнования внутри классов, между классами на первенство школы, разного рода товарищеские встречи.

Тематическое планирование.

3 класс

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.		
4	Бег на 1 км	6
5	Бег на 60 м	6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8
7	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	8
8	Бег на лыжах	8
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	6
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6
12	Метание мяча 150г на дальность.	6
Раздел 3. Спортивные мероприятия		
13	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	4
14	«Мы готовы к ГТО!» (сдача нормативов)	4
Итого		68

**Календарно-тематическое планирование.
3 класс**

№	Тема занятия	Часы
1	Сдача нормативов: «Мы готовы к ГТО!».	2
Бег на 1 км (6ч)		
2	Техника выполнения. Правила ТБ.	1
3	Бег с равномерной скоростью.	3
4	Бег на результат.	2
Бег на 60 м (6ч)		
5	Техника выполнения. Правила ТБ.	1
6	Бег с ускорением. Бег с преследованием.	3
7	Эстафетный бег. Бег на результат.	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (8ч)		
8	Техника выполнения. Правила ТБ.	1
9	Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки с подниманием колен к туловищу.	3
10	Прыжки вперёд в приседе. Прыжки в длину через препятствия.	3
11	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Прыжки в приседе с продвижением вперёд. Прыжки на результат.	1
Наклон вперёд с прямыми ногами стоя на полу (8ч)		
12	Техника выполнения. Правила ТБ.	1
13	Маховые движения ног. Наклоны вперёд из положения сидя на скамейке.	3
14	Разгибание ног из упора присев. Ходьба с наклонами вперёд.	3
15	Наклон вперёд с прямыми ногами стоя на полу. Выполнение упражнения на результат.	1
16	Соревнование: «От игры к спорту».	2
Бег на лыжах (8ч)		
17	Техника выполнения. Правила ТБ.	1
18	Скольжение на одной лыже. Многократное отталкивание одной лыжей.	3
19	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	3
20	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Эстафеты на лыжах.	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (6ч)		
21	Техника выполнения. Правила ТБ.	1
22	Изменение высоты опоры для рук .Изменение высоты опоры для ног. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади.	3
23	Сгибание и разгибание рук на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук на результат.	2
Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (6ч)		

24	Техника выполнения. Правила ТБ.	1
25	Сгибание и разгибание рук с гантелями. Вис лёжа на полусогнутых руках.	3
26	Подтягивание из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа. Подтягивание на результат.	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (6ч)		
27	Техника выполнения. Правила ТБ.	1
28	Перемещение лёжа на гимнастической скамейке. Подтягивание с дополнительной опорой. Вис на полусогнутых руках.	3
29	Подтягивание хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание на результат.	2
30	Соревнование: «От игры к спорту»	2
Метание мяча 150г на дальность (6ч)		
31	Техника выполнения. Правила ТБ. Имитация метания. Метание с места.	1
32	Метание мяча способом «из-за спины через плечо». Метание стоя боком к направлению броска.	3
33	Метание с разбега. Метание на результат.	2
34	Сдача нормативов: «Мы готовы к ГТО!».	2
Итого		68