

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования Красноярского края**

**Управление Образования Шушенского района**

**МБОУ Шунерская ООШ**

**ПРИНЯТО:**

решением педагогического совета  
протокол от 29.08.2023г. №1

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместителем директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.В.Ларионова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Готов к труду и обороне»**

**для обучающихся 1-4 класса**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО

Программа разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Целью программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО

Общее число часов для изучения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 135 часов: в 1 классе – 33 часов (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

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

**1-я ступень. Возрастная группа 7-8 лет. 1-2 классы**

<b>Содержание внеурочной деятельности</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
<b>Вводное занятие.</b> Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.	Беседа	Образователь-но-познаватель-ная
<b>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).	Беседа	Образователь-но-познаватель-ная
<b>Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Выбор и подготовка мест	Беседа	Образователь-но-познаватель-ная

<p>для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.</p>		
<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b></p>		
<p><b>Челночный бег 3-10 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 10 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 + 2 x 6 + 2 x 9 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Бег на 30 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед. Бег на месте на передней части стопы 5 м с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м.</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).</p>		
<p><b>Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).</b> Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д.; 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т.д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м. Подвижные игры на развитие выносливости: «Парные гонки», «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек.</b> Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки вверх, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела). Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из вися на высокой</b></p>	<p>Тренировка,</p>	<p>Познаватель-</p>

<p><b>перекладине (мальчики).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения.</p> <p>Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>соревнование, эстафета</p>	<p>ная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения.</p> <p>Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Техника</p>	<p>Тренировка, соревнование</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь на рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».</p>	<p>ние, эстафета</p>	
<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны», «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Метание теннисного мяча в цель.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в горизонтальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха», «Попади в мяч», «Подвижная цель».</p>	<p>Тренировка, соревнования, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p><b>Бег на лыжах.</b> Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Игровая</p>

**2-я ступень. Возрастная группа 9-10 лет. 3-4 классы**

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
<p><b>Вводное занятие.</b> Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.</p>	<p>Беседа</p>	<p>Образовательно-познавательная</p>
<p><b>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной</p>	<p>Беседа</p>	<p>Образовательно-познавательная</p>

спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).		
<b>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.</b> Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	Беседа	Образователь-но-познаватель-ная
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
<b>Челночный бег 3-10 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 0 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 = 2 x 6 = 2 x 9 м.	Тренировка, соревнова-ние, эстафета	Познаватель-ная, игровая
<b>Бег на 60 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением от 20-30 м с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).	Тренировка, соревнова-ние, эстафета	Познаватель-ная, игровая
<b>Бег на 1 км.</b> Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем	Тренировка, соревнова-	Познаватель-ная, игровая



<p>темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин).</p> <p>Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.</p>	<p>ние, эстафета</p>	
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.</b> Техника выполнения.</p> <p>Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).</p>	<p>Тренировка, соревнования, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения.</p> <p>Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук.</p> <p>Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).</b> Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа с хватом снизу; хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> Техника выполнения. Сгибание и</p>	<p>Тренировка, соревнования</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, 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 сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>	<p>ние, эстафета</p>	
<p><b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Прыжок в длину с разбега.</b> Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания..</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	
<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Метание мяча 150 гр. на дальность.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»</p>		
<p><b>Бег на лыжах.</b> Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> Внутришколь-ные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Игровая</p>

### Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- **Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
- **Регулятивные УУД:**
- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- **Познавательные УУД:**
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) 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 (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

### **Организационный ресурс:**

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

### **Информационно-методический ресурс:**

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
- качественные характеристики школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Оценивание планируемых результатов освоения учебного предмета осуществляется через текущий контроль – сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация курса внеурочной деятельности осуществляется по системе зачёт/незачёт.

**Тематическое планирование.**

**1 класс**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	ЭОР ЦОР	Форма проведения занятия
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1		игры, эстафеты беседа
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> .	
3.	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
4.	Челночный бег 3 x 10 м	2	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> .	Игры, эстафеты соревнования
5.	Бег на 30 м	2		
6.	Смешанное передвижение на 1 км.	2		
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек)	2		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2		

	(мальчики)			
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	<a href="https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/gto-cto-eh-tonormativy-sdachi-norm-gto-registraciya-oficialnom-sajte.html?ysclid=llYTEqpasx341775638">https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/gto-cto-eh-tonormativy-sdachi-norm-gto-registraciya-oficialnom-sajte.html?ysclid=llYTEqpasx341775638</a>	
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2		
12.	Прыжок в длину толчком двумя ногами	2		
13.	Метание теннисного мяча в цель	2		
14.	Бег на лыжах	2		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>				
15.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> .	Соревнования
16.	«От игры к спорту»	1		
<b>Итого:</b>		<b>33</b>		

## 2 класс

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> .	Беседа
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими	1		

	упражнениями прикладной направленности.			
3.	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
4.	Челночный бег 3 x 10 м	2	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> .	Игры эстафеты соревнования
5.	Бег на 30 м	2		
6.	Смешанное передвижение на 1 км.	2		
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек)	2		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2		
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2	<a href="https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/gto-cto-ehto-normativy-sdachi-norm-gto-registraciya-oficialnom-sajte.html?ysclid=llyteqpasx341775638">https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/gto-cto-ehto-normativy-sdachi-norm-gto-registraciya-oficialnom-sajte.html?ysclid=llyteqpasx341775638</a>	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2		
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2		
12.	Прыжок в длину толчком двумя ногами	2		
13.	Метание теннисного мяча в цель	2		
14.	Бег на лыжах	2		



Раздел 3. Спортивные мероприятия			Соревнования
15.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
16.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		
17.	«Мы готовы к ГТО!»	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### 3-4 классы

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>	Беседа
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.	1		
3.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
4.	Челночный бег 3 x 10 м	2	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>	Игры эстафеты соревнования
5.	Бег на 60 м	2		
6.	Бег на 1 км.	2		
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	2		

8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2		
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)	2		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2		
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	<a href="https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/gto-chto-eh-tonormativy-sdachi-norm-gto-registraciya-oficialnom-sajte.html?ysclid=llYTEQPasx341775638">https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/gto-chto-eh-tonormativy-sdachi-norm-gto-registraciya-oficialnom-sajte.html?ysclid=llYTEQPasx341775638</a>	
12.	Прыжок в длину с разбега	2		
13.	Метание мяча 150 гр. на дальность	2		
14.	Бег на лыжах	2		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>				
15.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> .	Соревнования
16.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1		
17.	«Мы готовы к ГТО!»	1		
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		