

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Сигма»

«Рассмотрено и принято»

Педагогическим советом  
МБОУ «Лицей «Сигма»

Протокол № 8

от «29» августа 2023 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей «Сигма»

Карбышев В.Г.

Приказ № 05-01/188

от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
«Я выбираю ГТО»

Направление: спортивно-оздоровительное.

Составитель: учитель физической культуры

Возраст обучающихся: 2 класс.

Шинкоренко Владимир Вячеславович

Срок реализации: 9 месяцев.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	2
1.3. Содержание программы	3
1.4. Планируемые результаты	3-4

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Тематический план	4-5
2.2. Условия реализации программы	5
2.3. Формы аттестации	5
2.4. Оценочные материалы	6
2.5. Методические материалы	6

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Организаторы проекта «ВФСК ГТО» считают возрождение ГТО принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Возвращение комплекса в учебные заведения востребовано временем и социальными факторами. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в современных условиях конкуренции на рынке труда. Внедрение комплекса ГТО в новых формах способствует повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничному и всестороннему развитию личности, воспитанию патриотизма, модернизации системы физического воспитания и развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

### **Цели и задачи программы**

Данная программа внеурочной деятельности разработана на основе Положения о проведении летнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций и имеет своей целью популяризацию комплекса ГТО в детской и родительской среде, формирование устойчивого интереса к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и стремления к физическому совершенствованию. Задачи программы: 1) развитие интереса детей и родителей к комплексу ГТО, к систематическим занятиям физкультурой и спортом; 2) вовлечение обучающихся в социальную практику, формирование детского актива в области физической культуры; 3) формирование гражданской и патриотической позиции обучающихся; 4) поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.

## Содержание программы

### Раздел 1. Основы знаний.

Комплекс ГТО: структура, ступени, виды испытаний, нормативные требования к их выполнению. Программа и порядок проведения тестирования ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций, игр и фестивалей.

### Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации). Подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, челночный бег, бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, прыжки, метание).

Гимнастика (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед, стоя с прямыми ногами).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, торможение, спуски и подъемы).

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за родину и народ;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов, находить выход из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к результативному творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности действовать конструктивно в любых ситуациях;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, построения рассуждений;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать и аргументировать свое мнение;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования.

**Предметные результаты:**

- формирование представления о содержании и значении комплекса ГТО, возможностях использования его элементов для укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов;
- овладение рациональной техникой выполнения упражнений, входящих в программу испытаний ВФСР ГТО, достижение высокого уровня развития основных физических качеств;
- повышение уровня психологической устойчивости в ситуациях прохождения тестирования и соревновательной деятельности.

**Тематический план**

№ урока	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Комплекс ГТО, его структура и содержание.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	
2	Спортивная ходьба и бег по пересеченной местности.	1
3	Бег на короткие дистанции.	1
4	Челночный бег 3х10 м.	1
5	Прыжки.	1
6	Метания.	1
	<b>Гимнастика.</b>	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
9	Подтягивание на низкой перекладине.	1
10	Подтягивание на высокой перекладине.	1
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	

14	Передвижение на лыжах попеременным ходом.	1
15	Передвижения на лыжах одновременным ходом.	1
16	Повороты, торможение на лыжах.	1
17	Спуски и подъемы на лыжах.	1
18	Упражнения для развития выносливости.	1
19	Передвижение на лыжах попеременным ходом.	1
20	Передвижения на лыжах одновременным ходом.	1
21	Повороты, торможение на лыжах.	1
22	Спуски и подъемы на лыжах.	1
23	Упражнения для развития силы.	1
24	Подвижные игры общеразвивающей направленности.	1
25	Подвижные игры общеразвивающей направленности.	1
26	Подвижные игры общеразвивающей направленности.	1
27	Упражнения для развития гибкости.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	
28	Прыжки.	1
29	Бег на короткие дистанции.	1
30	Челночный бег 3x10 м.	1
31	Бег на средние дистанции.	1
32	Метания.	1
33	Бег по пересеченной местности.	1
34	Упражнения для развития быстроты.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### **Условия реализации программы**

Во 2 классе программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом и включает 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

### **Формы аттестации**

1. Устные опросы (индивидуальные, парные, групповые).
2. Наблюдение.
3. Участие в тестировании и соревнованиях.
4. Карта индивидуальных достижений (портфолио учащихся)

## Оценочные материалы

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Методическое обеспечение

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Методические рекомендации по выполнению нормативов (тестов) ВФСК ГТО.
3. Таблица оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей ВФСК ГТО.

## Лист фиксирования изменений и дополнений

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>Содержание</b>	<b>Реквизиты документа  (№ приказа, дата)</b>	<b>Подпись лица, внесшего запись</b>