

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«НОВОУКОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**  
**БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 13  
от 30.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместитель директора школы  
 Борзенкова А.В.  
30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Подготовка к сдаче норм ГТО»**

1 класс

Новоуколово, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочной деятельности "Подготовка к сдаче норм ГТО" для 1 класса составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности "Подготовка к сдаче норм ГТО" заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Общее число часов для изучения внеурочной деятельности "Подготовка к сдаче норм ГТО в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях).

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.

### *Физическое совершенствование*

*Легкая атлетика:* Бег на 30 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча теннисного мяча в цель с дистанции 6м.

*Лыжные гонки:* Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах, эстафеты.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в

обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ПОДГОТОВКА К  
СДАЧЕНОРМ ГТО" 1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
1.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	33		33	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
"ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО" 1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	05.09	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	12.09	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	19.09	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	26.09	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	03.10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	10.10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	17.10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	23.10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	07.11	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры					
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	14.11	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	21.11	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	28.11	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	05.12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	12.12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	19.12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	26.12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	09.01	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	16.01	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	23.01	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	30.01	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	06.02	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	13.02	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	27.02	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	05.03	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	12.03	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	19.03	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	02.04	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	09.04	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	16.04	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	23.04	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	07.05	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	14.05	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	21.05	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Ботинки для  
лыж  
Лыжи  
Лыжные  
палки  
Игровое поле для футбола(мини-футбола)