

Приложение 3.6.

к основной образовательной
программе начального общего
образования МБОУ СОШ № 10,
утвержденной приказом
от 31.08.2023 г. № 218

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее! »
ВФСК ГТО
(1 год обучения, 3 класс)

1. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ВФСК ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Бег на короткие дистанции:

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. 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.

3. Бег на длинные дистанции:

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). 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 — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

4. Силовая подготовка:

Подтягивание из вися на высокой перекладине: подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

5. Развитие гибкости:

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о 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.

6. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх 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.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги 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.

7. Метание мяча .

Метание мяча в цель: Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

8. Лыжная подготовка:

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным 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

9. Контрольные испытания:

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям .

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№	Темы занятий	Кол-во часов	ФОРМА проведения занятий	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	1		https://www.gto.ru/
Бег на длинные дистанции				
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
2	Тактика бега на	1	Бег равномерный и	

	длинные дистанции. Бег 500-1000м.		переменный на 400, 600, 800,1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции до 1500 км.	
4	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30мин (для разных возрастных групп).	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1 ступень - бег 500м или 1000м без учета времени. 2 ступень - бег 1000м или 1500м без учета времени.	
Бег на короткие дистанции				
1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	
2	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.	
3	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	
4	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	
5	Бег на короткие дистанции на результат.	1	1 ступень - бег 30 (с) 2 ступень - бег 30,60м (с)	
Силовая подготовка				

1,2	Упражнения на развитии силы рук.	2	Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря.	
3	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	1	Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря.	
4	Сдача контрольного норматива.	1	Подтягивание и отжимание.	
Развитие гибкости				
1	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	
2	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).	
3	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	
4	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.	
5	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	
Метание мяча				
1	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами,	

			теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом).	
2	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.	
3	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
4	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
5	Метание в полной координации на дальность.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	
6	Сдача контрольного норматива.	1	Метание мяча на результат.	
Лыжная подготовка				
1	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге	Урок 25. итоговый урок по разделу «лыжная подготовка» - Физическая культура – 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Работа попеременным ходом с палками.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	

3	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.	1	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 500 м на время или 1 км без учета времени. 2 ступень – 1 км на время или 1500км без учета времени.	
Прыжок в длину				
1	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	
2	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	
3	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	
4	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	Урок 12. упражнения для развития силы. прыжок в длину с места. игра «быстро по местам» - (resh.edu.ru)
5	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжки с места на результат.	
Контрольные нормативы по ГТО				
1	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.	
ВСЕГО:		34 часа		