

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 5 г. Феодосия Республики Крым»  
(МБОУ – Гимназия №5)**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МО учителей  
физической культуры,  
эстетического цикла  
ОБЖ и технологий  
Протокол № 2 от 14.09.2026  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ К.К. Олексюк

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.В. Удод  
14.09.2026

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ - Гимназии №5  
\_\_\_\_\_ Е.С. Лойко  
14.09.2026  
Приказ № 447

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб ГТО»**

Феодосия 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**  
Лойко Елена Станиславовна, директор

**18.09.26** 11:13 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA

## Пояснительная записка.

В соответствии с ФГОС НОО введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования.

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1 классов, возраст (от 6 до 8 лет) установленных нормативных требований по I ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

### **Цель программы:**

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**  
Лойко Елена Станиславовна, директор

**18.09.26** 11:13 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA

-спортивная подготовка к соревнованиям.

### **Формы организации.**

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

**образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

**образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

**образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

### **Содержание курса**

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1,2 классов (возраст с 6 до 8 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

### **Ожидаемый результат:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**  
Лойко Елена Станиславовна, директор

**18.09.26** 11:13 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

## Результативность изучения

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

### ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 1 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**  
Лойко Елена Станиславовна, директор

**18.09.26** 11:13 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA

— бронзовый значок

— серебряный значок

— золотой значок

## **Содержание курса**

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

### **Основы знаний (4 часа)**

Г Т О – что это такое;

Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО;

История создания комплекса ГТО;

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.

Заполнение дневника самоконтроля;

ЗОЖ. Понятие личной гигиены.

Правила техники безопасности на тренировках;

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (25 часа)**

Бег 30м;

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.;

Челночный бег;

Прыжки в длину с места;

Метание мяча в цель;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Наклон вперед из положения стоя и сидя;

Подтягивание из виса;

Кроссовая подготовка;

Лыжная подготовка.

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность (5 часов)**

«Веселые старты» (спортивные эстафеты);

Соревнования «Юные ГТОшки».

### **Виды испытаний (тесты) и нормы II СТУПЕНЬ 3 - 4 класс 9 - 10 лет**

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)        | Мальчики  |            |         | Девочки   |            |         |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|
|                                |                                  | Бронзовый | Серебряный | Золотой | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Обязательные испытания (тесты) |                                  |           |            |         |           |            |         |
| 1.                             | Бег на 60 м (сек.)               | 12,0      | 11,6       | 10,5    | 12,9      | 12,3       | 11,0    |
| 2.                             | Бег на 1 км (мин., сек.)         | 7.10      | 6.10       | 4.50    | 6.50      | 6.30       | 6.00    |
| 3.                             | Прыжок в длину с<br>разбега (см) | 190       | 220        | 290     | 190       | 200        | 260     |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**  
Лойко Елена Станиславовна, директор

**18.09.26** 11:13 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA

|                                                                                                       |                                                                  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)             | 130                  | 140                  | 160                  | 125                  | 130                  | 150                  |
| 4.                                                                                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)         | 2                    | 3                    | 5                    | -                    | -                    | -                    |
|                                                                                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | -                    | -                    | -                    | 7                    | 9                    | 15                   |
| 5.                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)      | 9                    | 12                   | 16                   | 5                    | 7                    | 12                   |
| 6.                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу         | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания по выбору (тесты)                                                                           |                                                                  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 7.                                                                                                    | Метание мяча весом 150 г (м)                                     | 24                   | 27                   | 32                   | 13                   | 15                   | 17                   |
| 8.                                                                                                    | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)                                | 8.15                 | 7.45                 | 6.45                 | 8.40                 | 8.20                 | 7.30                 |
|                                                                                                       | или на 2 км                                                      | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
|                                                                                                       | или кросс на 2 км по пересеченной местности*                     | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
| 9.                                                                                                    | Плавание без учета времени (м)                                   | 25                   | 25                   | 50                   | 25                   | 25                   | 50                   |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                   |                                                                  | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |                                                                  | 5                    | 6                    | 7                    | 5                    | 6                    | 7                    |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. **Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. **Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)**

| №<br>п/п                                                                              | Виды двигательной активности                                                                                                                                                           | Временной<br>объем в<br>неделю, мин. |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.                                                                                    | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                    | Не менее<br>105                      |
| 2.                                                                                    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях                                                                                                                            | 135                                  |
| 3.                                                                                    | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)                                                                                      | 150                                  |
| 4.                                                                                    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее<br>180                      |
| 5.                                                                                    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности                               | Не менее<br>160                      |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |                                                                                                                                                                                        |                                      |

**2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**  
Лойко Елена Станиславовна, директор

18.09.26 11:13 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA

### 3. Основные направления содержания программы.

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов.

- **Уроки здоровья.**

В уроки здоровья входят следующие темы:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

- **Комплексы ОРУ и ОФП для подготовки и сдачи норм ГТО.** В процессе занятий.

- **Упражнения на развитие основных физических качеств.** В процессе занятий.

- **Инструктажи по ТБ.** В процессе занятий.

- **Гимнастика с элементами акробатики.** Понятие о гимнастике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.

- **Подвижные игры, игры народов России, русские народные игры.** Формирование общения и взаимоотношений (согласованное движение в парах, игра в команде, оказание помощи, совместные действия). Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Знание подвижных игр: название, правила, понимание сюжета.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

- **Народные игры.** Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». «У медведя во бору» «Блуждающий мяч».

- **Игры на развитие психических процессов** (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

- **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини - баскетбол»).

- **Футбол.** История возникновения и развития спортивной игры футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини - футбол»).

- **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в длину с места и с разбега.

### Календарно-тематическое планирование

| №  | Дата |      | Тема занятия                                                                                                                                                            | Примечания |
|----|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|    | план | факт |                                                                                                                                                                         |            |
| 1  |      |      | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. |            |
| 2  |      |      | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.                                                                      |            |
| 3  |      |      | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500 - 1000м.                                                   |            |
| 4  |      |      | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.                                                                                                        |            |
| 5  |      |      | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.                                                                                                                                  |            |
| 6  |      |      | Бег на результат. Сдача контрольного норматива.                                                                                                                         |            |
|    |      |      | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).                                                                                                                   |            |
| 7  |      |      | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м,60м,100м – работа рук, ног, корпуса.                                                                                        |            |
| 8  |      |      | Интервальная тренировка - чередование скорости бега.                                                                                                                    |            |
| 9  |      |      | Бег на короткие дистанции на результат.<br>«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).                                                                        |            |
| 10 |      |      | Обучение финальному усилию в метании с места.                                                                                                                           |            |

|    |  |  |                                                                                                         |  |
|----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11 |  |  | Обучение разбегу в метании<br>малого мяча, гранаты.                                                     |  |
| 12 |  |  | Метание с разбега в<br>горизонтальную и вертикальную<br>цель.                                           |  |
| 13 |  |  | Сдача контрольного норматива.<br>Метание мяча весом 150 гр,<br>гранаты.                                 |  |
| 14 |  |  | Прыжки из различных исходных<br>положений с продвижением<br>вперед, с доставанием предметов.            |  |
| 15 |  |  | Прыжки с подтягиванием колен к<br>груди на месте и с<br>продвижением.                                   |  |
| 16 |  |  | Прыжки через скамейку в длину и<br>высоту.                                                              |  |
| 17 |  |  | Прыжок в длину. Одинарный,<br>Тройной.                                                                  |  |
| 18 |  |  | Прыжок в длину с места на<br>результат.                                                                 |  |
| 19 |  |  | Упражнения на развитие гибкости<br>с помощью партнера.                                                  |  |
| 20 |  |  | Упражнения на развитие гибкости<br>с отягощением.                                                       |  |
| 21 |  |  | Упражнения на развитие гибкости<br>с использованием<br>собственной силы.                                |  |
| 22 |  |  | Упражнения на развитие гибкости<br>с полной амплитудой с<br>предметами и без (махи, рывки,<br>наклоны). |  |
| 23 |  |  | Сдача контрольного норматива на<br>гибкость.                                                            |  |
| 24 |  |  | Подготовительные упражнения<br>для подтягивания из виса,<br>отжимания из упора лежа.                    |  |
| 25 |  |  | Подготовительные упражнения<br>для подтягивания из виса,                                                |  |

|    |      |                    |                                                                                            |  |
|----|------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 26 |      |                    | отжимания из упора лежа. Работа с гантелями, набивными мячами.                             |  |
|    |      |                    | Сдача контрольного норматива. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.               |  |
| 27 |      |                    | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Соревнования между учащимися.  |  |
| 28 |      |                    | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту – сдача контрольного норматива. |  |
| 29 |      |                    | Обучение стрельбе из пневматической винтовки.                                              |  |
| 30 |      |                    | Стрельба из пневматической винтовки по мишеням.                                            |  |
| 31 |      |                    | Лично-командные соревнования по стрельбе.                                                  |  |
| 32 |      |                    | Стрельба из пневматической винтовки – сдача норматива.                                     |  |
| 33 |      |                    | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).                                      |  |
| 34 |      | «От игры к спорту» |                                                                                            |  |
| 35 | ГТО» |                    | Спортивное мероприятие «                                                                   |  |

### 3.Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

| 1 уровень                                                                         | 2 уровень                                                                                     | 3 уровень                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| школьник знает и понимает общественную жизнь                                      | школьник ценит общественную жизнь                                                             | школьник самостоятельно действует в общественной жизни         |
| <b>Для достижения данного уровня необходимо.</b>                                  |                                                                                               |                                                                |
| взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями | взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в | взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**  
Лойко Елена Станиславовна, директор

18.09.26 11:13 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| положительного социального знания и повседневного опыта.                        | защищённой, дружелюбной, просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). | то есть в защищённой, дружелюбной, просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). |
| <b>Форма внеурочная деятельность</b>                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных мероприятиях |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции                             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме        |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |

#### 4. Указание времени, места и форм организации программы.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» предназначен для обучающихся 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в 4 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

##### 4.1 Формы организации внеурочной деятельности

###### «Под знаком ГТО»

**Секция** – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом

###### Отличительные признаки:

- принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
- ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

###### Принципы организации работы секции:

- всесторонности
- сознательности и активности
- постепенности
- повторяемости
- наглядности
- индивидуализации

**Занятия в секциях должны носить регулярный характер.** Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)

- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
- методы практических упражнений включают в себя две группы:
  - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
  - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Форма выражения итога, результата** - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (соревнования, состязания).

#### **4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем зачётных занятий по общей и специальной физической подготовки, сдачи норм ГТО; накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе соревнований, конкурсов, викторины.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 35 часов – 1 раз в неделю.

### **5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

#### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы.
- 2. **Спортивный инвентарь.**
- Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.
- Футбольные мячи
- Гимнастические маты, скамейка, скакалки, гимнастический козёл
- Легкоатлетический инвентарь. (секундомер, рулетка, мячи для метания, набивные мячи). Стадион

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

#### **6. Список используемой литературы для составления программы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
11. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**  
Лойко Елена Станиславовна, директор

18.09.26 11:13 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA