

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 115
Орджоникидзевского района г. Екатеринбург

Принято на заседании

Педагогического совета

МАОУ СОШ № 115

Протокол № 1 от 26.08.2025 г..

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 115

А.В. Питерских

Приказ № 72/0 от 27 августа 2025 г.



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Навстречу ГТО»
2-4 классы

Направление: спортивное

Количество часов: 1 час в неделю/34 часа в год

Срок реализации программы: 2025-2026 гг.

Программу составила:
Бухвалова Ксения Александровна
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2025

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 2-4 классов (возраст с 8 до 11 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 2 раза в неделю: 1 группа 2-3 класс, 2 группа 4 класс, 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:

- 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.

Содержание курса

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю) для каждой группы.

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;

Плавание;

Физкультурно – оздоровительная деятельность (5 часов)

Спортивные эстафеты; Соревнования «Навстречу ГТО»

Календарно – тематическое планирование
«Навстречу ГТО»
1 группа 2-3 класс
(34 часа, 1 час/нед.)
2 группа 4 класс
(34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
				теория	практика			
1.	Легкая атлетика	ГТО - что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа		
2.		Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3.		Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
4.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
5.		Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
6.		Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
7.		Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
8.		Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

9.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
10.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
11.	Спортивные эстафеты	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
12.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
13.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
14.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
15.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
16.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
17.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

18.		История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
19.	Плавание	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
20.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
21.		Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
22.		Плавание. Тестирование - проплыл 100 м.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
23.	Легкая атлетика	Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
24.		Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
25.		Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
26.		Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
27.		Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
28.		Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

	Подвижные игры.						
29.	Тестирование - поднятие туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
30.	Спортивные эстафеты.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
31.	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
32.	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
33.	Соревнование – «Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
34.	Соревнование – «Навстречу ГТО»(продолжение).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://gto.ru/>

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Плавательное оборудование
13. Секундомер
14. Свисток

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816867

Владелец Питерских Анна Владимировна

Действителен с 30.06.2025 по 30.06.2026