

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Томаровская средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Швеца В.В.  
Яковлевского городского округа»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №11 от «29» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Томаровская СОШ №2»  
Жидкова О.Т.  
Приказ № 34 от  
« 29 » 2022 г.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
«Группа ГТО»  
2 года обучения  
для обучающихся 9-10 лет

Учитель физической культуры:  
МБОУ «Томаровская СОШ № 2»  
Бутырина Анастасия Валерьевна

Томаровка 2022

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе учебного пособия для образовательных организаций – внеурочная деятельность «Подготовка к сдаче норм ГТО» под редакцией: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; (М; Просвещение, 2016 год)

**Актуальность** данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Цели программы:**

-внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;  
-повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение

### **следующих задач:**

-создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;  
-углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;  
-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;  
-формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;  
-формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 3-4 классов (возраст учащихся – 9-10 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 2 года обучения – 68 часов.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, режим занятий – 1 раз в неделю по 40 минут.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### *Предметные результаты:*

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- **знать** виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 2-й ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- **уметь** соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- **сдать** нормативы 2-й ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 60 м (с)	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине( количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом 150г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	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
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	7	6	6	7

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2-я ступень

#### **Раздел 1. Основы знаний (3 ч).**

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).** Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями (1 ч).**

#### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (58 ч).**

**Бег на 30 и 60 м (5 ч).** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

**Бег на 1 км (5 ч).** Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (7 ч).**

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

### **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (7 ч).**

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (7 ч).** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (5 ч).** Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега (6 ч).** 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.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (6 ч).** Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание мяча 150 г на дальность (6 ч).** 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.

**Бег на выносливость (4 ч).** Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч).**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.



## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них	
			1 год (3 класс)	2 год (4 класс)
1	<b>Основы знаний</b> - Комплекс ГТО в общеобразовательной организации - Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности - Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	<b>3</b>	1  -  1	-  1  -
2	<b>Двигательные умения и навыки</b> - Бег на 30 и 60 м - Бег на 1 км - 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 150 г на дальность - Бег на выносливость	<b>58</b>	2 2 4 4 4 2 3 3 3 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 2
3	<b>Спортивные мероприятия</b> - «Сильные, смелые, ловкие, умелые». - «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» - «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм). - «Мы готовы к ГТО!»	<b>7</b>	1 - 1 1	1 1 1 1
<b>ИТОГО: 68 часов</b>				

## Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы занятий	Содержание воспитания с учетом рабочей программы воспитания школы	Кол-во часов	
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	Формирование осознанного подхода к управлению организмом и обеспечению духовного и физического здоровья.	1	
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.		1	
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.		1	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
4	Бег на 30 и 60 м.	Развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности.	5	
5	Бег на 1 км.		5	
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		7	
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		7	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		7	
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.		5	
10	Прыжок в длину с разбега.		6	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		6	
12	Метание мяча 150 г на дальность.		6	
13	Бег на выносливость.		4	
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>				
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.	2
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»			1
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2		
17	«Мы готовы к ГТО!»	2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>68 часов</b>		