муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Татарска

Рассмотрено
на школьном методическом объединении
классных руководителей
протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
М.А. Кайдалова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГОТОВЫ К СДАЧЕ ГТО!»

(ID 12035424)

для обучающихся 3-4 классов

Составитель: Ковальчук К.Н.,
учитель физической культуры

г.Татарск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готовы к сдаче ГТО» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО);
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ;
- Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Готов к сдаче ГТО"

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Готовы к сдаче ГТО» представляет собой систему практических занятий, направленных на подготовку обучающихся 9–10 лет к выполнению нормативов II ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа курса логически продолжает уроки физической культуры в начальной школе, но имеет иную целевую установку. Если на уроках основной задачей является общее гармоничное развитие и освоение базовых двигательных навыков, то во внеурочной деятельности акцент смещается на **целенаправленную тренировку** конкретных физических качеств для достижения измеримого результата — успешного выполнения тестов ГТО.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Готовы к сдаче ГТО"

При формулировании целей для программы внеурочной деятельности в начальной школе важно соблюдать иерархию: от главной, стратегической цели к более конкретным задачам.

Главная цель курса: создание педагогических условий для формирования у обучающихся 9–10 лет устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и их

качественной физической подготовки к выполнению нормативов II ступени комплекса ГТО.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Готовы к сдаче ГТО" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс «Готовы к сдаче ГТО» (3–4 класс) реализуется в рамках **спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности** за счет часов вариативной части учебного плана.

Связь с предметами: дополняет уроки физкультуры, имеет межпредметные связи с математикой (учет результатов), окружающим миром (здоровый образ жизни) и историей (история спорта).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Готовы к сдаче ГТО"

Для обучающихся 9–10 лет наиболее эффективными являются формы занятий, сочетающие строгую тренировочную дисциплину с игровыми и соревновательными элементами. Это позволяет поддерживать высокую плотность урока и удерживать интерес детей к монотонной отработке нормативов.

Основные формы организации деятельности:

Формы контроля успеваемости:

Методы обучения на занятиях:

- **Практическое занятие-тренировка.** Основная форма работы. Имеет четкую трехчастную структуру:
    - *Подготовительная часть (7–10 минут):* построение, расчет, строевые упражнения, разминка в движении (легкий бег), комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте для разогрева всех групп мышц.
    - *Основная часть (25–30 минут):* разучивание или совершенствование техники конкретного вида испытаний ГТО (например, работа над низким стартом, отработка хвата на перекладине, техника метания). Выполнение специальных развивающих упражнений (прыжковые, силовые).

    - *Заключительная часть (5–7 минут):* медленный бег, переходящий в ходьбу, упражнения на растяжку и восстановление дыхания (заминка), подведение итогов занятия.
- **Соревновательная форма.** Проводится для оценки достигнутого уровня подготовки и психологической адаптации к стрессовой ситуации официального тестирования. Включает:
    - Прием контрольных нормативов внутри группы по правилам комплекса ГТО.
    - Организация школьных соревнований («Школьная лига ГТО», первенства класса).
    - Проведение пробного тестирования на площадках центров тестирования ГТО.
- **Игровая форма.** Используется преимущественно в начале года или при снижении работоспособности учащихся. Позволяет развивать необходимые физические качества скрыто, без фиксации на результате секундомера или рулетки. Примеры: подвижные игры высокой интенсивности («Салки маршем», эстафеты с переноской набивных мячей, «Вызов номеров»), спортивные игры по упрощенным правилам (пионербол, футбол).
- **Круговая тренировка.** Метод последовательной смены станций. На каждой станции выполняется упражнение, направленное на развитие конкретного качества для определенного теста ГТО (например: станция 1 — подтягивания; станция 2 — прыжки через скакалку для выносливости; станция 3 — пресс; станция 4 — отжимания). Позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия и индивидуальный подход.
- **Индивидуально-групповая форма.** Применяется для коррекции ошибок у конкретных учеников. Пока основная группа выполняет задание фронтально (например, беговую работу), педагог работает индивидуально с 2–3 детьми над их специфической проблемой (например, исправляет ошибку в технике наклона вперед или учит правильному замаху при метании).
- **Сюжетно-ролевое занятие.** Моделирование условий реального фестиваля ГТО. Обучающиеся распределяют роли: судьи-хронометристы, судьи на снарядах, секретари, участники. Это помогает детям лучше понять регламент проведения испытаний и снимает страх перед неизвестностью официальных тестов.

- **Беседа-викторина.** Короткие включения (5–10 минут) в рамках практического занятия. Темы: «История значка ГТО», «Знаменитые спортсмены нашей страны — обладатели знака ГТО», «Режим дня спортсмена», «Первая помощь при ушибе».
- **Экскурсионно-показательная форма.** Посещение школьного музея спортивной славы, просмотр открытых тренировок сборной школы по легкой атлетике или выезд целой группой в муниципальный центр тестирования ГТО для ознакомления с профессиональным оборудованием (электронным табло, профессиональными измерительными приборами).
- **Просмотр и анализ видеоматериалов.** Разбор видеозаписей выполнения нормативов самими обучающимися (съемка на телефон для последующего анализа ошибок) или записей выступлений профессиональных атлетов.
- Фронтальный (выполнение упражнения всеми одновременно).
- Поточный (ученики выполняют упражнение друг за другом на повышенной скорости).
- Индивидуальный (вызов ученика для сдачи зачета).
- Тестирование (фиксирование количественного результата).
- Словесный (команды, объяснение, разбор).
- Наглядный (показ упражнения учителем или подготовленным учеником).
- Практический (многократное повторение двигательного действия).
- Игровой и соревновательный (стимулирование активности через соперничество).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программный материал выстроен по модульному принципу и включает следующие содержательные линии:

- *Теоретический модуль:* история создания комплекса ГТО в СССР и его возрождение в современной России, значение здорового образа жизни, правила техники безопасности при беге, прыжках и работе на снарядах, основы гигиены спортсмена.
- *Практический модуль (физическая подготовка):* комплекс упражнений на развитие быстроты (челночный бег), силы (подтягивания, отжимания, сгибание туловища), выносливости (кроссовая подготовка), гибкости (наклон вперед) и координации.
- *Технико-тактический модуль:* разучивание и многократное повторение правильной техники выполнения испытаний (например, техника старта и финиширования в беге, правильный хват перекладины, техника дыхания).
- *Контрольно-испытательный модуль:* проведение промежуточных тестирований, пробные попытки сдачи нормативов, участие в школьном этапе фестиваля ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Предметные (образовательные) цели

- Ознакомить обучающихся с историей создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», его структурой, знаками отличия и значением для здоровья человека.
- Обучить правильной технике выполнения обязательных видов испытаний (тестов) ГТО II ступени: бег на 30 м и 1000 м, метание мяча/спортивного снаряда, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или подтягивание из виса на высокой перекладине), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
- Сформировать базовые знания о правилах техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и работе на гимнастических снарядах.
- Научить основам самоконтроля физического состояния (подсчет пульса, оценка самочувствия до и после нагрузки).
- Развить умение анализировать собственные двигательные ошибки и находить способы их исправления под руководством педагога.

2. Метапредметные (развивающие) цели

- **Развивать физические качества**, необходимые для успешной сдачи нормативов: быстроту движений (спринтерский бег), общую выносливость (длительный бег), силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса, динамическую силу ног (прыжок в длину), гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.
- Формировать навыки саморегуляции и волевой подготовки: умение мобилизовать силы перед стартом, преодолевать мышечную усталость во время контрольного тестирования, сохранять концентрацию внимания.
- Развивать познавательную активность: способность самостоятельно планировать простейший тренировочный микроцикл (например, упражнения для утренней зарядки дома) и вести дневник самонаблюдения за своими результатами.

- Совершенствовать зрительно-моторную координацию, чувство ритма и равновесия через выполнение сложно координационных упражнений.

3. Личностные (воспитательные) цели

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к личному достоянию.
- Формировать такие черты характера, как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленной цели, честность при оценке результатов (отказ от фальсификации показателей).
- Прививать культуру спортивного поведения: уважительное отношение к соперникам, судьям (педагогу) и инвентарю; умение достойно принимать победу и поражение.
- Способствовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи при проведении командных эстафет и игр внутри группы.
- Создать ситуацию успеха для каждого обучающегося, независимо от его исходного уровня физической подготовки, обеспечив психологически комфортную среду для преодоления страха перед сдачей официальных нормативов.
- Воспитывать самостоятельность и ответственность за регулярность посещения занятий и выполнение домашних заданий по общей физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	3		Теория	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	25		Практика	
3	Спортивные мероприятия	6		Практика	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
4-5-6	Бег на 60 м	3			www.school.edu.ru https://uchi.ru
7-8	Бег на 1 км	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
9-10-11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3			www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
13-14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru

15-16	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
17-18	Прыжок в длину с разбега	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
19-20	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
21-22	Метание мяча 150 г на дальность	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
23-24	Челночный бег 3—10 м	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
25-26	Челночный бег 3—10 м	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
27-28	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
29-30	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
31-32	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
33-34	«Мы готовы к ГТО!»	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		0	