

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 109»

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании методического объединения МО учителей спортивно- эстетического цикла Руководитель МО Н.А. Товма Протокол № ____ от ____ 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР _____ В.М. Кармадонова Протокол № ____ от 30.08.23 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор школы _____ А.В. Прокушкин Приказ № ____ От «31» августа 2023 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«НАВСТРЕЧУ ГТО»**  
**4 классы**  
**Срок реализации программы – 1 год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Рашитова Гульнара Мажитовна

Новосибирск, 2023

## Пояснительная записка

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта начально общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС НОО для учащихся 4 класса. Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018; предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы, «Физическая культура»; Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; основной образовательной программой начального общего образования МАОУ СОШ № 109.

**Целью** программы «Навстречу ГТО» является внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, воспитание патриотизма и гражданственности.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
6. развитие детского спорта в образовательной организации;
7. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО;
8. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных

нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение учащихся в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

**Формой организации деятельности** программы «Навстречу ГТО» является внеурочная деятельность.

Программа «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО.

Срок реализации программы «Навстречу ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 4 классов и рассчитана на проведение 2 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 68 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:**

- *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 3-ей 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 физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- *дать* нормативы 3-ей ступени комплекса ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,** является Региональный центр тестирования ГТО.

**2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Навстречу ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы знаний**

#### **Вводное занятие**

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**

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.

#### **Занятие образовательно-познавательной направленности**

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

#### **Бег на 60 м**

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**

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 вися на высокой перекладине (мальчики)**

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися 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 вися 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 поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки)**

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

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**

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**

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**

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**

Выпрыгивание из полуприседа 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**

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 лыжах**

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным 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 со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50—80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

## **Раздел 3. Спортивные мероприятия**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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.

## Тематическое планирование

### 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	лекция
2.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	лекция, тренировка
4.	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Дозирование физических упражнений на разминке	1	лекция, тренировка
5.	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета»	2	тренировка
6.	Стартовый контроль.	1	тестирование
7.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м- ходьба 100 м - бег 200 м. и т.д. Повторный бег на 100.	1	тренировка
8.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 400 м- ходьба 200 м - бег 400 м. и т.д.	1	тренировка
9.	Эстафетный бег с этапами 300 – 400 м.	1	тренировка
10.	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	тренировка
11.	Бег в равномерном темпе от 4 до 5 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	тренировка
12.	П/игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»	2	тренировка
13.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку.	3	тренировка
14.	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг	3	тренировка
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, со скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке	2	тренировка
16.	Подвижные игры с бегом и прыжками	2	тренировка
17.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	тренировка
18.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для	2	лекция,

	утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		тренировка
19.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Многократное отталкивание одной лыжной и другой «самокат»	2	лекция, тренировка
20.	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Бег на лыжах дистанция 100 м.	2	тренировка
21.	Передвижение на лыжах до 2 км	3	тренировка
22.	Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием» и др.	2	тренировка
23.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
24.	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг	2	тренировка
25.	Круговая тренировка ОФП	2	тренировка
26.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	3	тренировка
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, со скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке	2	тренировка
28.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	тренировка
29.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	соревнования
30.	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	тренировка
31.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 400 м- ходьба 200 м - бег 400 м. и т.д.	2	тренировка
32.	Бег в равномерном темпе от 4 до 5 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2	тренировка
33.	Челночный бег 3*10 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
34.	Круговая тренировка ОФП	2	тренировка
35.	Подвижные игры с бегом, эстафеты	2	тренировка
36.	«Мы готовы к ГТО!»	2	тестирование
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	

### Литература:

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
2. Постановление Правительства РФ от 17 января 2023 г. № 33 "[О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)](#)"
3. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

### Цифровые образовательные ресурсы:

- Официальные сайты по ГТО
- gto.ru — ВФСК ГТО (официальный сайт)