

**Управление образования администрации города Тулы**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 4» г. Тулы**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического  
совета МБОУ ЦО № 4  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ.**  
Директор МБОУ ЦО № 4  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Степанов  
30 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Готовлюсь к сдаче норм ГТО»  
(2024-2025)**

**для 1-8 классов**

Составил: Булатуков Э.А.,  
учитель физической культуры

Количество часов: **136**  
В неделю: **4**

Программа рассмотрена  
на заседании методического объединения учителей МБОУ ЦО № 4

Протокол № 1  
от 30 августа 2024 г.

Тула-2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа по кружковой деятельности «Готовлюсь к сдаче норм ГТО» для 1-8 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Она разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и с учетом примерной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—8 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—8 классы», «Физическая культура. и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **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; осуществ-

лять 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).

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю 3-ю 4-ю 5-ю ступень 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 с 1-й по 2-ю 3-ю 4-ю 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

## Содержание тем программы.

### 1-я ступень:

**Раздел 1. Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Занятие образовательно-познавательной направленности.** Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

**Занятие образовательно-познавательной направленности .** Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

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

Челночный бег 3X10 м . Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2X6 + 2X9 м.

**Бег на 30 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи»,

«Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Смешанное передвижение на 1 км** (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)**. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)**. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу**. Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам

комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**Метание теннисного мяча в цель и на дальность** . Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

**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**. Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двушажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

### **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.

Количество контрольных работ - 3 (стартовый, рубежный, итоговый), контроль.

Формы контроля в виде сдачи нормативов, челночного бега, смешанное передвижение на 1 км., наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами

## Тематическое планирование. 1 группа

| № п/п   | Разделы и темы занятий   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Раздел 1. Основы знаний.  |  |              |
| 1   | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.  | 4            |
| 2   | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Просмотр видеоматериала. | 4            |
| 3   | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. Просмотр видеуроков.                          | 8            |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. |  |              |
| 4   | Челночный бег 3—10 м. Спортивные игры.   | 8            |
| 5   | Бег на 30 м. Спортивные игры.  | 8            |
| 6   | Бег на 60 м. Спортивные игры.  | 8            |
| 7   | Смешанное передвижение на 1 км. Спортивные игры.   | 8            |
| 8   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Спортивные игры.   | 8            |
| 9   | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Спортивные игры.  | 8            |
| 10  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Спортивные игры.   | 8            |
| 11  | <b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивные игры.</b>  | 8            |
| 12  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Спортивные игры.  | 8            |
| 13  | Метание теннисного мяча в цель. Метание мяча 150 г на дальность. Спортивные игры.  | 8            |
| 14  | Бег на лыжах. Теория и практика.   | 8            |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия.   |  |              |
| 15  | «Сильные, смелые, ловкие, умелые». Эстафеты  | 8            |
| 16  | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» Эстафеты   | 8            |
| 17  | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм). Эстафеты   | 8            |
| 18  | «Мы готовы к ГТО!»   | 8            |
| ИТОГО   |  | 136          |

## Тематическое планирование. 2 группа

| № п/п                    | Разделы и темы занятий   | Кол-во часов |
|--------------------------|--|--------------|
| Раздел 1. Основы знаний. |  |              |
| 1                        | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.  | 4            |
| 2                        | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Просмотр видеоматериала. | 4            |

|   |   |     |
|---|---|-----|
|   | риала.  |     |
| 3   | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. Просмотр видеуроков. | 8   |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. |   |     |
| 4   | Челночный бег 3—10 м. Спортивные игры.  | 8   |
| 5   | Бег на 30 м. Спортивные игры.   | 8   |
| 6   | Бег на 60 м. Спортивные игры.   | 8   |
| 7   | Смешанное передвижение на 1 км. Спортивные игры.  | 8   |
| 8   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Спортивные игры.  | 8   |
| 9   | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Спортивные игры.                                   | 8   |
| 10  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Спортивные игры.  | 8   |
| 11  | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивные игры.  | 8   |
| 12  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Спортивные игры.   | 8   |
| 13  | Метание теннисного мяча в цель. Метание мяча 150 г на дальность. Спортивные игры.                                       | 8   |
| 14  | Бег на лыжах. Теория и практика.  | 8   |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия.   |   |     |
| 15  | «Сильные, смелые, ловкие, умелые». Эстафеты   | 8   |
| 16  | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» Эстафеты  | 8   |
| 17  | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм). Эстафеты  | 8   |
| 18  | «Мы готовы к ГТО!»  | 8   |
| ИТОГО   |   | 136 |