

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Карагайская средняя общеобразовательная школа № 2»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель методсовета  
Новикова А.А.  
01 сентября 2025 года



ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**«ЮНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК»**

1-4 класс

Составитель: Гуляева Ирина Васильевна,  
учитель физической культуры

Карагай, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

В Советском союзе в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. **Скромный значок ГТО** для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Сегодня комплекс ГТО **возрождается**, преобразившись в новой форме и новых условиях.

**Система ГТО является мощным стимулом для спорта.** Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивает выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

**Цель вводимого комплекса** – «далнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное **содержание комплекса ГТО** ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов людей.

В связи с актуальностью вопроса разработана программа в соответствии с Федеральным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура». Предметная линия учебников В.И. Ляха» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании 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;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 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 совершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом следующих **принципов**:

- ПРИНЦИП КОМПЛЕКСНОСТИ, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- ПРИНЦИП ПРЕЕМСТВЕННОСТИ, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- ПРИНЦИП ВАРИАТИВНОСТИ, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»:

- 2 ступень – 9 – 10 лет (3 – 4 классы).

Время, отведенное на обучение, составляет для 4 классов - 34 часа в год, 1 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Дети с ОВЗ обучаются в инклюзивных классах и осваивают данную программу по внеурочной деятельности совместно со всеми обучающимися.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикдках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения /ОРУ/),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках .

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине, бег 6 мину, бег 30 м;

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

### **Формы обучения подведение итогов реализации программы.**

Программа предполагает различные формы контроля:

1. Тестирование уровня физической подготовленности.
2. Спортивные праздники, конкурсы, викторины.
3. Соревнования.

#### 4. Игровой калейдоскоп, веселые старты.

### **Планируемые результаты**

#### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

##### **Познавательные УУД:**

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки);
- применять правила игры;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге.

##### **Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые корректизы в действие после его совершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять самоанализ.

##### **Коммуникативные УУД:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- задавать вопросы.

##### **Личностные УУД:**

- освоение моральных норм помочь тем, кто в ней нуждается;
- готовность принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- применять знания и умения в повседневной жизни;
- понимание необходимости в здоровом образе жизни.

**Технические средства обучения:** компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор.

**Спортивный инвентарь:** секундомер, рулетка, гимнастическая стенка, лыжи, гимнастические коврики, резиновые мячи, гимнастические обручи, палки, скакалки, гимнастические маты, флаги, кегли (конусы).

#### **Литература:**

1.Учебник Лях В. И. «Физическая культура 1 – 4 классы, издательство «Просвещение» 2012 г.

3.Гуревич И. А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: практ. Пособие 2 – е изд. стереотип. – Мн.: выш. Школа, 2013 – 319с.

4.Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших дошкольников». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития, 2013 г. – 224с.

5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательной организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-ое изд. – М.: Просвещение, 2017.

6. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014. Патрикеев А.Ю.

7. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014. Патрикеев А.Ю.

8. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014. Патрикеев А.Ю.

9. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тематическое планирование и содержание деятельности**  
**2 ступень. Возрастная группа 9 – 10 лет (3 – 4 классы)**

| №<br>п/п | Разделы и темы занятий   | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|--|---------------------|
| 1        | Что такое комплекс ГТО?  | 1                   |
| 2        | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями | 1                   |
| 3        | Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями                                   | 1                   |
| 4        | Бег на 60 м  | 1                   |
| 5        | Бег на 60 м  | 1                   |
| 6        | Бег на 1 км  | 1                   |
| 7        | Бег на 1 км  | 1                   |
| 8        | Смешанное передвижение на 1 км   | 1                   |
| 9        | Смешанное передвижение на 1 км   | 1                   |
| 10       | Эстафеты   | 1                   |
| 11       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)                                       | 1                   |
| 12       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)                                       | 1                   |
| 13       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)                                       | 1                   |
| 14       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)                          | 1                   |
| 15       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)                          | 1                   |
| 16       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)                          | 1                   |
| 17       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | 1                   |
| 18       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | 1                   |
| 19       | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                                     | 1                   |
| 20       | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                                     | 1                   |
| 21       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | 1                   |
| 22       | Прыжок в длину с разбега   | 1                   |
| 23       | Прыжок в длину с разбега   | 1                   |
| 24       | Метание мяча 150 г на дальность  | 1                   |
| 25       | Метание мяча 150 г на дальность  | 1                   |
| 26       | Метание мяча 150 г на дальность  | 1                   |
| 27       | «От игры к спорту (соревнования по подвижным играм)»   | 1                   |
| 28       | Бег на лыжах   | 1                   |
| 29       | Бег на лыжах   | 1                   |
| 30       | Бег на лыжах   | 1                   |
| 31       | «Сильные, смелые, ловкие, умелые»  | 1                   |
| 32       | «Сильные, смелые, ловкие, умелые»  | 1                   |
| 33       | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»  | 1                   |
| 34       | «Мы готовы к ГТО!»   | 1                   |
|          |  | Итого:              |
|          |  | 34                  |

