

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«ГТО в школе»  
начального общего образования  
для 4 класса**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МЕЧЕТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

**Учитель:  
Жолобова Светлана Сергеевна**

## **Актуальность программы**

- *Малоподвижный образ жизни дополняется умственными перегрузками. От плодов цивилизации страдает подрастающее поколение. Ограничение жизненного пространства лишает большое количество детей подвижных развивающих игр, а телевидение, игры на компьютере усугубляют это положение. Мышечная активность ребенка влияет на формирование всех органов. Ограничение мышечной деятельности крайне нежелательно! Очень актуальным является формирование физической культуры и здорового образа жизни*



**Мы вместе! Мы – команда!**

**Цель программы:** через программу Всероссийского спортивного комплекса ГТО определить физическую подготовку, узнать уровень развития физических качеств.

**Задачи программы:** расширить знания о физкультурно-спортивном комплексе ГТО, его роли в формировании здорового образа жизни; определить уровень физической подготовки основных физических качеств, дать оценку правилам поведения в соревновательной деятельности; сделать анализ физической подготовки.

Раздел учебной программы	Содержательные линии
Основы знаний	Правовая информация, история развития ГТО, фестиваль ГТО, нормативы спортивных испытаний, самоконтроль.
Общая физическая подготовка	Программа физической подготовки, направленная на развитие основных физических качеств: скорости, выносливости, ловкости, силы.
Специальная физическая подготовка	Программа специальной физической подготовки, направленная на выполнение норм комплекса ГТО.
Обязательные виды тестирования и по выбору.	Основы правильной техники физических упражнений обязательных видов тестирования.
Туризм	Легкоатлетическая, гимнастическая, туристическая полоса препятствий.
Всего: 34 часа	

- **Практическая значимость программы:** дать оценку физической подготовки учеников 4«в» класса, с учетом требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; определить какие физические качества соответствуют высокому уровню развития, а какие требуют дополнительного развития; подготовиться к спортивным соревнованиям «ГТО в школе» и сдаче норм в центрах тестирования.

# Календарно-тематическое планирование

# Первая четверть





# ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

№	Дата по плану	Темы занятий	К-во часов	Диагностика
1	03.09.	Основы знаний. Общая физическая подготовка.	1	Тест: «Что такое «Физкультурно-спортивный комплекс ГТО»»
2	10.09.	Длительный бег в равномерном среднем темпе. Самоконтроль при беге	1	Бег 1000м. в равномерном среднем темпе без учета времени
3.	17.09.	Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 50м.	1	Бег 60м. с максимальной скоростью.
4	24.09.	Метание мяча на дальность полета.	1	Метание мяча.
5	01.10.	Бег 1000м.	1	Бег 1000м. с максимальной скоростью.
6	08.10.	Прыжки в длину с разбега на дальность полета «Согнув ноги»	1	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»
7	15.10.	Метание мяча на дальность одной рукой от плеча с разбега.	1	Метание малого мяча на дальность полета одной рукой от плеча
8	22.10.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

## Метание мяча на дальность полета



## Кроссовая подготовка



2 четверть



**Бег с максимальной скоростью**

№	Дата по плану	Темы занятий	К-во часов	Диагностика
9	05.11.	Основы знаний.	1	Пробное тестирование ГТО
10	12.11.	Круговая тренировка.	1	ОФП
11	19.11.	Длительный бег 6 мин.	1	Кроссовая подготовка
12	26.11.	Бег с ускорением с максимальной скоростью	1	Челночный бег на результат.
13	03.12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: прыжки через длинную скакалку.	1	Прыжки через длинную скакалку.
14	10.12.	Туристическая полоса препятствий.	1	Полоса препятствий.
15	17.12.	Пробное тестирование ГТО	1	Прыжки в длину с места.
16	24.12.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	ОФП
17	14.01	Бег 30м. с максимальной скоростью	1	Бег 30м.

## Отжимание из положения лежа



## Наклон вперед из положения стоя



*Быть сильным, быстрым, гибким, выносливым –  
значит быть здоровым и красивым!*

3 четверть



№	Дата по плану	Темы занятий	К-во часов	Диагностика
18	21.01	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Мы вместе! Мы – команда!»	1	Спортивные конкурсы: эстафеты, спортивное многоборье, подвижные игры с элементами спортивных.
19	28.01	Пробное тестирование ГТО.	1	Челночный бег.
20	04.02	Тестирование основ знаний.	1	Основы знаний.
21	11.02	Эстафеты с бегом на скорость.	1	Челночный бег
22	18.02	Туристическая полоса препятствий.	1	Полоса препятствий.
23	25.02	Толкание набивного мяча.		ОФП.
24	03.03	Пробное тестирование ГТО	1	Бег 30м.
25	10.03	Прыжки через скакалку.		Скоростно-силовая подготовка.
26	17.03	Тестирование ГТО	1	ОФП
27	31.03	Бег с ускорением с максимальной скоростью	1	Бег 30м.

# Скалодром



## Наклон вперед из положения стоя



## Подтягивание из виса на высокой перекладине



№	Дата по плану	Темы занятий	К-во часов	Диагностика
28	07.04.	Кроссовая подготовка.		Бег от 5 до 15 минут в равномерном среднем темпе.
29	14.04.	Прыжки в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с разбега.
30	21.04.	Спринтерский бег с высокого старта.	1	Бег 60 м. с низкого старта.
31	28.04.	Метание мяча на дальность полета.	1	Метание мяча.
32	12.05.	ОФП на развитие гибкости.	1	Наклон вперед из положения стоя.
33	19.05.	Бег 60м. с максимальной скоростью на результат.	1	Бег 60м. с низкого старта.
34	26.05	Тестирование ГТО	1	Многоборье.

## Поднимание туловища из положения лежа



## Метание малого мяча в цель



**Пробное тестирование**

## Назначение программы

- Благодаря программе ученики познают физкультурно-спортивный комплекс ГТО и уровень физического развития, умеют правильно выполнять контрольные упражнения, осваивают законы спортивного благополучия, узнают нормативы комплекса и умеют оценивать свои возможности, осознают важность здорового образа жизни.



*Программу можно  
использовать во  
всех школах  
России.*

*Так как у нас  
одинаковые  
климатические  
условия,  
материально-  
техническая база.*

Сейчас открыты центры для тестирования. Программа «ГТО в школе» поможет мальчикам и девочкам сдать успешно контрольные нормативы и получить «Золотой» знак отличия физкультурно-спортивного комплекса ГТО.



**Успехов вам,  
учителя физической культуры  
и ребята!**

