

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска  
«Кадетская школа №7 им. В. В. Кашкадамовой»

## **Летний оздоровительный лагерь «КАдетство»**

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

### **«Первые шаги В ГТО»**

*Физкультурно-оздоровительной направленности*

2 июня-24 июня 2025 (21 день)

Возраст: 7-15 лет

Автор-составитель:

Скрябина Светлана Николаевна  
учитель по физической культуре

Ульяновск, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Первые шаги к ГТО» по физической культуре для учащихся 1-4х класса разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2016-2017 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2007г.;
- Авторской рабочей программы курса «Физическая культура» Предметной линии учебников А.П. Матвеева 1- 4 классов 2011 г.
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Указа президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172.

При разработке программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самореализации, самовоспитания, саморазвития. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей, учащихся.

**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 повышения функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей 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 самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

**Программа разработана с учетом следующих принципов:**

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие 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 возрастную группу школьников I, II, III, IV, V возрастной ступени (7-15 лет)** согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 6 часов . Режим занятий -2 часа в неделю по 60 минут.

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 прикидках, 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 диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении нормативов 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 выполнении нормативов ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### Тематический план

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>1</b>
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		<b>3</b>
1	Бег на 30 метров. Бег на 1 км.	1
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. ( I и II ступень) Метание мяча 150 г на дальность. ( III, IV, V ступень)	1
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		<b>2</b>
1	Спортивные соревнования , «Кто дальше прыгнет с места», «Кто дальше метнет мяч», Круговая эстафета с этапами 30 метров	1
2	«Мы готовы к ГТО!» (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	1

## **Примерное содержание занятий**

### **Раздел 1. Основы знаний (1 час).**

**Вводное занятие .** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и ее 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 (3 часа).**

**Бег на 30 метров .** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед 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 партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (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 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м.).

**Бег на 1 км (2 ч.).** Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)** Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный 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 лежа 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 виса лежа на низкой перекладине (девочки)** .Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?, Перетяжки».

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек».

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** . Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.)**. Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание теннисного мяча в цель. 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, трех шагов.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия ( 2 часа).**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными 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.

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

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 2 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 заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы 2 ступени комплекса ВФСК ГТО в Центре тестирования ст. «Локомотив».

#### **Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Наименование раздела
1	03.06.2025	Что такое ВФСК ГТО? Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	Раздел 1. Основы знаний
2	06.06.2025	Подвижные игры с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи» Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
3	09.06.2025	Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?, Перетяжки». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
4	11.06.2025	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится». Прыжок в длину с места толчком двумя	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

		ногами Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча 150 г. на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска.	
5	17.06.2025	Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч», «Кто дальше прыгнет с места», Круговая эстафета с этапами 30 метров.	Раздел 3. Спортивные мероприятия.
6	19.06.2025	Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	Раздел 3. Спортивные мероприятия.

### Список используемой литературы

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
2. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.– М.: Просвещение, 2017.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М. : Просвещение, 2011.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508).

### Приложение

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**