

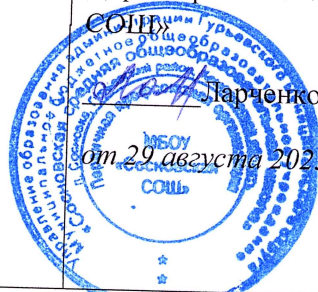


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»

<b>«Рассмотрено»</b> <i>На заседании педагогического совета</i> <i>Протокол №1</i> <i>от 29 августа 2025г.</i>	<b>«Согласовано»</b> <i>Заместитель директора по УВР</i> <i>МБОУ «Сосновская СОШ»</i>  <i>Ополева Ю. Э.</i> <i>от 29 августа 2025г.</i>	<b>«Утверждаю»</b> <i>Директор МБОУ «Сосновская СОШ»</i>  <i>Ларченко И.В.</i> <i>от 29 августа 2025г.</i> 
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности

**«Сила ГТО»**

для обучающихся 1-2 класса

Составитель: Стрелков Алексей Евгеньевич  
учитель физической культуры.

**п.Сосновка, 2025**

Данная программа внеурочной деятельности по пропаганде здорового образа жизни и популяризации комплекса ВФСК ГТО «Чемпион» предназначена для учащихся 5-9 классов основной общеобразовательной школы.

При разработке и оформлении программы были учтены требования Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных Государственных образовательных стандартов, указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Постановления Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014 года «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Нормативы комплекса ВФСК ГТО по возрастным ступеням.

Процесс обучения настоящей программы завершается выполнением комплекса ГТО в различных возрастных категориях. Основной формой работы является **практическое тренировочное занятие**, личностное сопровождение учащегося и его родителей при подготовке к сдаче тестовых испытаний. Программа рассчитана на 34 годовых часа, 1 раз в неделю с учащимися 1-8 классов.

**Целью программы внеурочной деятельности «Сила ГТО»** является пропаганда здорового образа жизни и внедрение комплекса ГТО в учебный процесс ОУ и выполнения комплекса ГТО, подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО, ознакомления родителей с требованиями комплекса ГТО.

**Задачи:**

- актуализация знаний учащихся о комплексе ГТО;
- совершенствование техники двигательных действий;
- тренировочные занятия по подготовке к сдаче тестовых испытаний ГТО;
- обучение судейству, техники выполнения упражнений;
- вовлечение как можно большего количества учащихся в здоровый образ жизни.

**Результаты изучения курса внеурочной деятельности:**

- современные требования к сдаче тестовых испытаний ВФСК ГТО;
- технику выполнения нормативов ВФСК ГТО;
- проектировать подготовку к сдаче нормативов ГТО;
- получение знака «ВФСК ГТО --- ступени»;
- проводить мониторинг результативности сдачи тестовых испытаний комплекса ГТО (Ведение «Дневника ВФСК ГТО»).

**Содержание программы:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» предназначен для учащихся 1- 8 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры и нормативных требований комплекса ГТО. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, ступеням комплекса ГТО и рассчитана на девять лет обучения. Программа построена на основании современных требований ВФСК ГТО.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сила ГТО » состоит из 8 разделов:

1. История развития комплекса ГТО.

2. Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО.
3. Физическая культура – основа ЗОЖ.
4. Физическая культура – основа личностного роста.
5. Судейство соревнований комплекса ГТО.
6. Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО.
7. Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО (Легкая атлетика, лыжные гонки, кроссовая подготовка, ОФП (гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота), туризм, стрельба, плавание, элементы единоборства)
8. Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении девяти лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о комплексе ГТО, о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех ступеней ГТО, компонентов здоровья, физического развития и совершенствования техники двигательного действия. Подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сила ГТО», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил сдачи нормативов комплекса ГТО и закономерностей здорового образа жизни; второй — тренировочный, позволяющий успешно сдать нормативы и получить Знак ВФСК ГТО на возрастной ступени, что позволяет развитию личностного роста учащегося, его успешности.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сила ГТО» отражает социальную, психологическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной и основной школы.

Фундаментальная форма работы программы – двигательная деятельность (тренировка).

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на сдачу нормативов ГТО, соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя и самостоятельно самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сила ГТО» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности при сдаче нормативов ГТО самостоятельно или с помощью учителя.
- **Проговаривать** и планировать последовательность действий при сдаче нормативов ГТО.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала ступени ВФСК ГТО.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на занятие.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания тренировочных достижений (Ведение Дневника ГТО).

#### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** на сайте и личном кабинете ВФСК ГТО.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя нормативы ГТО, свой жизненный опыт и информацию, полученную в Центре тестирования.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результатах промежуточных испытаний ГТО.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служат нормативы ВФСК ГТО и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (Личная заявка на участие в ВФСК ГТО).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения при сдаче нормативов ГТО и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения тренировочных занятий).

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимся необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к физическому развитию и самосовершенствованию, к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Учащиеся» обучающиеся должны **знать**:

Правила сдачи нормативов комплекса ГТО своей возрастной ступени, технику выполнения, ТБ и закономерностей здорового образа жизни.

Успешно сдать нормативы и получать Знак ВФСК ГТО на возрастной ступени.

В результате реализации программы внеурочной деятельности у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру, истории русского народа. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны ВФСК ГТО, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

# Тематическое планирование внеурочной деятельности «Сила ГТО»

## 1-2 класс

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
<b><i>Беседы</i></b>		<b>5 часов</b>
1	История развития комплекса ГТО	1
2	Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО	1
3	Физическая культура – основа ЗОЖ	1
4	Физическая культура – основа личностного роста	1
5	Судейство соревнований комплекса ГТО	1

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
<b><i>Практические занятия</i></b>		<b>29 часов</b>
1	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО	9
2	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО	16
3	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО	4

## Календарно – тематическое планирование

### 1 класс

№	Содержание	Форма	Вид деятельности
1	История развития комплекса ГТО	Беседа	Просмотр фильма
2	Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО	Беседа	Заполнение необходимых документов для сдачи ГТО совместно с родителями, сайт ГТО
3	Посещение Центра тестирования ГТО	Экскурсия	Информационная
4	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
5	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
6	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
7	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов
8	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов
9	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
10	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
11	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
12	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО( ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
13	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
14	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП)	Соревнования	Сдача нормативов
15	Физическая культура – основа ЗОЖ	Беседа	Теоретическое занятие
16	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
17	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
18	Тренировочные занятия по подготовке к	Тренировка	Практическое

	сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)		занятие
19	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки	Тренировка	Практическое занятие
20	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
21	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки	Тренировка	Практическое занятие
22	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
23	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки)	Соревнования	Сдача нормативов
24	Физическая культура – основа личностного роста	Беседа	Теоретическое занятие
25	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
26	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
27	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
28	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
29	Судейство соревнований комплекса ГТО	Беседа	Теоретическое занятие
30	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
31	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
32	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
33	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
34	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов



## Календарно – тематическое планирование

### 2 класс

№	Содержание	Форма	Вид деятельности
1	История развития комплекса ГТО	Беседа	Просмотр фильма
2	Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО	Беседа	Заполнение необходимых документов для сдачи ГТО совместно с родителями, сайт ГТО
3	Посещение Центра тестирования ГТО	Экскурсия	Информационная
4	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
5	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
6	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
7	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов
8	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов
9	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
10	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
11	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
12	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО( ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
13	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
14	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП)	Соревнования	Сдача нормативов
15	Физическая культура – основа ЗОЖ	Беседа	Теоретическое занятие
16	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
17	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
18	Тренировочные занятия по подготовке к	Тренировка	Практическое

	сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)		занятие
19	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки	Тренировка	Практическое занятие
20	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
21	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки	Тренировка	Практическое занятие
22	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
23	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки)	Соревнования	Сдача нормативов
24	Физическая культура – основа личностного роста	Беседа	Теоретическое занятие
25	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
26	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
27	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
28	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
29	Судейство соревнований комплекса ГТО	Беседа	Теоретическое занятие
30	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
31	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
32	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
33	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
34	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов