

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКАЯ  
ШКОЛА № 35 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШПК  
руководитель ШПК  
 Здитовецкая И.Г.  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
 Боровинская Е.В..  
Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ  
«Специализированная школа  
№35 г.о. Донецк»  
 В.А. Трифонова  
\_\_\_\_\_ 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»

для обучающихся 4 классов

Рабочую программу составила  
Рыбалко Оксана Витальевна,  
учитель учитель физической культуры

2024 – 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.  
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.  
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **4 КЛАСС**

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 класс/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г. и др., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 класс/ Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ** Методические материалы по учебному предмету «Физическая культура»: <https://edsoo.ru/mr-obzh>

Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**

<https://rutube.ru/channel/36049621/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

Третья ступень

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзов ый знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золото ый знак отличи я	Бронзов ый знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото ый знак отличи я	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	С и л
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –	+2	+4	+8	+3	+5	+11	<b>Гибкость</b>

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	<b>Координационные способности</b>
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	<b>Прикладные навыки</b>
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						

Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности</b>
1	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
<b>В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 – А КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	КР	ПР		
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.. Физическая подготовка	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
4	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег	1		1		<a href="https://rutube.ru/c">https://rutube.ru/c</a>

	на 1000м				<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">hannel/36049621/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км ( теория) Эстафеты	1		0	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км (теория). Эстафеты	1		0	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">hannel/36049621/</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м (теория). Подвижные игры	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м (теория). Подвижные игры	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
31	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
32	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

33	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ.	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

