

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 29»**

ул. Юбилейная, д 43 Г, г. Псков, 180002

тел. (8112)20-14-24

e-mail: org9@pskovedu.ru

Рассмотрено:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Согласовано
Зам. Директора по УВР
_____ Иванова Н.Ю.
Приказ № 95
от «28» августа 2026г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ Синёва Е.Н.
Приказ № 95
от «28» августа 2026 г

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
««ГТО – мой путь к успеху!»»**



Синёва Елена Николаевна
ПОДПИСАНО
электронной цифровой
подписью
Директор МБОУ "
Гимназия №29"
2026-10-05 10:38:09

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8 - 11 лет
Форма обучения: очная
Срок реализации: 1 год
Автор составитель: педагог дополнительного
образования Люстрова Анастасия Борисовна

г. Псков, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Комплекс ГТО является основой российского спортивного воспитания и эффективным инструментом популяризации здорового образа жизни среди детей и молодежи. Для младших школьников программа

ГТО – это не только выполнение нормативов, но и увлекательная игра, соревнование с самим собой, первый шаг к систематическим занятиям спортом. Программа призвана компенсировать дефицит двигательной активности, создать прочную базу для физического развития и сформировать осознанное отношение к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность заключается в создании комфортных условий для физического совершенствования учащихся, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности. Программа сочетает в себе тренировочный процесс, игровые технологии и теоретическую подготовку, что способствует не только развитию физических качеств, но и воспитанию волевых, нравственных и интеллектуальных способностей ребенка.

Цель программы: Создание условий для комплексного физического развития учащихся 2-4 классов и успешной подготовки их к выполнению нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) I-III ступеней.

2. Задачи программы: Обучающие:

- Обучить технике выполнения всех видов испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО I-III ступеней.
- Сформировать базовые знания о истории комплекса ГТО, его целях и задачах.
- Обучить правилам безопасности на занятиях и основам самоконтроля.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость и координацию.
- Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний.
- Развивать двигательную память, внимание и мышление.

Воспитательные:

- Воспитывать патриотизм, чувство гордости за свой труд и достижения.
- Формировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой.
- Воспитывать морально-волевые качества: настойчивость, целеустремленность, волю к победе, дисциплинированность и коллективизм.

Отличительные особенности программы: Программа является практико-ориентированной и личностно-направленной. Основной акцент делается на улучшении личных результатов каждого ребенка, а не на достижении высших спортивных показателей. Занятия насыщены игровыми и соревновательными элементами, что соответствует психологическим особенностям детей младшего школьного возраста.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Основные формы организации: групповые учебно-тренировочные занятия, занятия-игры, занятия-соревнования, контрольные тестирования.

Планируемые результаты: По окончании курса учащийся:

- Будет знать: основные нормативы ГТО для своей возрастной ступени, правила техники безопасности, основы здорового образа жизни.
 - Будет уметь: правильно и технично выполнять все виды испытаний комплекса ГТО.
- Улучшит показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).
 - Проявит сформированные навыки коллективного взаимодействия и дисциплины.
- Будет мотивирован к дальнейшим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Ожидается, что не менее 80% учащихся, освоивших программу, успешно сдадут нормативы ГТО на знак отличия

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (72 часа)

№ п/п	Наименование разделы и темы	Количество часов		
	Вводный раздел	Всего	Теория	Практика
	Инструктаж по ТБ. Введение в программу ГТО. История, цели, традиции.	4	2	2
	Знакомство с нормативами I-III ступеней. Первичное тестирование.	2	2	0
	Развитие скоростных качеств и координации	2	0	2
	Техника бега на короткие дистанции (30 м, 60 м).	16	2	14
	Челночный бег 3х10 м. Техника и тренировка.	6	1	5
	Подвижные игры и эстафеты на развитие скорости и ловкости.	6	1	5
	Развитие силовых качеств	4	0	4
	Подтягивание из виса на	16	2	14

	высокой и низкой перекладине.			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника выполнения.	4	0.5	3.5
	Прыжок в длину с места. Техника и тренировка.	4	0.5	3.5
	Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	4	0.5	3.5
	Развитие выносливости	4	0.5	3.5
	Смешанное передвижение (1 км). Тактика, дыхание, распределение сил. Беговые упражнения. Подвижные игры для развития выносливости. Беседы о самоконтроле и правильном дыхании.	1	2	10
	Развитие гибкости	6	1	5
	Наклон вперед из положения стоя на полу и на гимнастической скамье.	4	0.5	3.5
	Общеразвивающие упражнения и комплексы на развитие гибкости и	2	0.5	1.5

	растяжки.			
	Контрольное и итоговое тестирование	10	1	9
	Промежуточное тестирование (в середине года). Анализ динамики.	6	0.5	5.5
	Пробный зачет по сдаче нормативов ГТО (в условиях, приближенных к официальным).	4	0.5	3.5
	Итоговое тестирование. Подготовка документов для официальной сдачи в центре тестирования	8	0	8
	Итоговое занятие	2	0	2
	Подведение итогов года. Награждение самых активных и результативных учащихся.	4	0	4
	Вводный раздел	2	0	2
	Инструктаж по ТБ. Введение в программу ГТО. История, цели, традиции.	2	2	0
	Знакомство с нормативами I-III	2	2	0

	ступеней. Первичное тестирование.			
	Развитие скоростных качеств и координации	72	11	61

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводный раздел. Теория: Инструктаж по технике безопасности. История комплекса ГТО, его значение и современные задачи. Обзор нормативов для I (1-2 классы), II (3-4 классы) и III (5-6 классы) ступеней. Практика: Первичное (стартовое) тестирование для определения исходного уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Раздел 2. Развитие скоростных качеств и координации. Теория: Основы техники спринтерского бега. Практика: Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Упражнения для развития частоты движений. Техника челночного бега 3x10 м (правильное касание линии, повороты, торможение). Эстафеты и подвижные игры («Вызов номеров», «Салки»).

Раздел 3. Развитие силовых качеств. Теория: Основы техники силовых упражнений. Практика: Обучение технике подтягивания: хват, работа мышц. Упрощенные варианты (с поддержкой, негативные повторения). Техника отжиманий: положение тела, глубина. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника прыжка в длину с места: взмах рук, группировка, приземление. Упражнения для развития прыгучести. Техника метания мяча в цель и на дальность: хват, замах, финальное усилие.

Раздел 4. Развитие выносливости. Теория: Понятие о выносливости. Правильное дыхание во время бега. Основы самоконтроля (измерение пульса). Практика: Равномерный бег. Смешанное передвижение (бег + ходьба) на дистанции 1 км. Беговые упражнения в кругу. Спортивные игры на выносливость («Перемена мест», «Гонка с выбыванием»).

Раздел 5. Развитие гибкости. Теория: Важность гибкости для здоровья. Практика: Комплексы упражнений для развития гибкости позвоночника и мышц задней поверхности бедра. Техника выполнения наклона вперед: разминка, плавность движения, фиксация результата. Упражнения на растяжку в статике и динамике. Парные упражнения на гибкость.

Раздел 6. Контрольное тестирование. Практика: Проведение контрольных испытаний по всем видам нормативов для оценки динамики развития. Пробная сдача всего комплекса ГТО в условиях, максимально приближенных к официальным (с судейством, протоколами). Работа над ошибками.

Раздел 7. Итоговое занятие. Теория: Подведение итогов года. Анализ личных достижений каждого учащегося. Обсуждение планов по дальнейшей физической подготовке и возможности официальной сдачи норм ГТО. Награждение грамотами и дипломами самых активных и улучшивших свои результаты учащихся.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ □

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, игровые занятия, соревнования, контрольные испытания, беседы.

- **Методы:** наглядный (показ упражнений, видеоанализ), словесный (объяснение, инструктаж, беседа), практический (выполнение упражнений), игровой, соревновательный.
- **Дидактический материал:** карточки с заданиями, схемы упражнений, плакаты с нормативами ГТО, видеоуроки по технике выполнения, протоколы тестирования.
- **Оборудование и инвентарь:** мячи (теннисные, набивные), скакалки, гимнастические скамейки и маты, перекладина, рулетка, секундомер, конусы для разметки, измерительная линейка для наклона.

Для педагога:

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). – Приказ Минспорта России.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Методическое пособие.
3. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов».
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.

Для учащихся и родителей:

1. Официальный интернет-портал ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>
2. Пособие для участников ВФСК ГТО.

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка результатов носит не нормативный, а личностно-ориентированный характер. Основной критерий – личный прогресс учащегося относительно его собственных начальных результатов.

- Стартовый контроль: первичное тестирование (фиксация исходного уровня).
- Текущий контроль: систематическое наблюдение за техникой, активностью и отношением к занятиям.
- Промежуточный контроль: тестирование в середине года (оценка динамики).
- Итоговый контроль: пробная сдача нормативов ГТО (оценка готовности к официальному тестированию).

Результаты фиксируются в индивидуальных карточках учащихся. Поощряются и отмечаются грамотами не только абсолютные результаты, но и самое значительное улучшение показателей, а также старательность и дисциплина.