на заседании ШМО Протокол № 04 от «25» августа 2026г.	Заместитель директора Сакибжанова Г.Б.	приказом директора МАОУ СОШ №8 г. Ишима от 01.09.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Быстрее, Выше, Сильнее»

для 4 класса начального общего образования

на 2026-2027 уч.г.

Составитель:

Сергеев Максим Игоревич,

учитель физической культуры

Ишим, 2026

Содержание курса внеурочной деятельности «Быстрее, Выше, Сильнее»

1. Вводное занятие - 2 ч

Что такое ГТО. История ГТО. Ступени ГТО.

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви.

2.Техника безопасности. Гигиена, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой доврачебной помощи при травмах - 2 ч

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на снарядах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Общая и специальная физическая подготовка- 24 ч.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, скоростной выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

4. Выполнение контрольных тестов (ГТО согласно возрастной ступени) – 6 ч.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Занятия в спортивном объединении ГТО дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

в личностном направлении:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей изучаемого курса;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование теоретических и практических навыков сдачи норм ГТО;
- решить проблему свободного времени;
- повысить уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- формирование практических навыков бережного отношения к собственному здоровью, как составной части физической культуры обучающихся.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения физкультурно-спортивного ГТО курса являются:

- овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умения ставить цели и планировать личную учебную деятельность, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных достижений при изучении курса;

- умение работать с разными источниками информации: находить информацию в различных источниках (научно-популярной литературе, справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих;

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения программы по физкультурно-спортивному курсу «Быстрее, Выше, Сильнее» являются:

- в ценностно-ориентированной сфере – сформированность представлений о нормативах ГТО как одном из многих видов физкультурно-спортивной деятельности;

- в познавательной сфере –освоение базовых естественно научных знаний; формирование элементарных исследовательских умений; применение полученных знаний и умений для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения при проведении занятий и при сдачи норм ГТО, умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- в трудовой сфере – владение навыками сбора хвороста для разведения костра, устройства бивака, установки палатки;

- в сфере физической культуры – знание элементарных представлений о зависимости здоровья человека, его эмоционального и физического состояния от физических нагрузок, восстановлении после занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Вводное занятие	1	0	1	https://www.gto.ru/history
2	Вводное занятие	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
3	Техника безопасности. Гигиена, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой доврачебной помощи при травмах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/conspect/261346/
4	Техника безопасности. Гигиена, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой доврачебной помощи при травмах	1	0	1	https://infourok.ru/racionalnoe-pitanie-kak-dopolnitelnoe-sredstvo-sohraneniya-rabotosposobnosti-sportsmenov-ciklicheskih-vidov-sporta-vo-vremya-uch-3331495.html
5	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://multiurok.ru/index.php/files/metody-samokontrolia-pri-zaniatiiakh-fizicheskoi-1.html
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://infourok.ru/zakalivanie-kompleksi-utrenney-gimnastiki-532135.html
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://multiurok.ru/blog/psikhologicheskaia-i-moralno-volevaia-podgotovka.html
8	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/
9	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/
10	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
11	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-1-11-klassov.html
12	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-podvizhnykh-igr-na-razvitie-sily-bystrot.html
13	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/04/kompleks-begovyh-uprazhneniy
14	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
15	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://pandia.ru/text/81/172/81745.php
16	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-gibkosti-4.html
17	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vinoslivosti-3889710.html

18	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
19	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-odnovremenno-odnoshazhnogo-klassicheskogo-hoda-5320575.html
20	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-1625550.html
21	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	
22	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
23	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
24	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
25	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	
26	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-silovaya-gimnastika-3263305.html
27	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/
28	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/krossovaya-podgotovka
29	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/ Сайт ГТО.
30	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/ Сайт ГТО.
31	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/ Сайт ГТО.
32	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/ Сайт ГТО.
33	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/ Сайт ГТО.
34	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/ Сайт ГТО.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Узнают историю ГТО.	1	0	1	04.09	https://www.gto.ru/
2	Беседа о ГТО. Ступени ГТО, особенности выполнения.	1	0	1	11.09	https://www.gto.ru/
3	Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся.	1	0	1	18.09	https://infourok.ru/racionalnoe-pitanie-
4	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.	1	0	1	25.09	https://infourok.ru/racionalnoe-pitanie-
5	Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия.	1	0	1	02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/418
6	Закаливание, комплекс утренней гимнастики.	1	0	1	09.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/418
7	Физическая и морально-волевая подготовка атлета.	1	0	1	16.10	https://infourok.ru/prezentaciya-po-
8	Комплекс ОРУ направленный на развитие гибкости.	1	0	1	23.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/442
9	Комплекс ОРУ направленный на развитие гибкости.	1	0	1	06.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/442
10	Узнают нормативы для ГТО.	1	0	1	13.11	https://www.gto.ru/
11	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	20.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Эстафеты и прыжковые упражнения направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	0	1	27.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874
13	Специальные беговые упражнения, комплекс ОФП.	1	0	1	04.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/613
14	Специальные прыжковые упражнения, комплекс ОФП.	1	0	1	11.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/613
15	Эстафеты и прыжковые упражнения направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	0	1	18.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874
16	Комплекс ОРУ направленный на развитие гибкости.	1	0	1	25.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/613
17	Циклические упражнения направленные на развитие выносливости.	1	0	1	08.01	https://infourok.ru/prezentaciya-po-
18	Лыжные ходы, классический ход.	1	0	1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574
19	Классический ход, работа на учебном круге.	1	0	1	22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574
20	Попеременный двухшажный ход. Работа на учебном круге.	1	0	1	29.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574
21	Работа на учебном круге. Оттачивание техники передвижений.	1	0	1	05.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574
22	Одношажный ход, работа на учебном круге.	1	0	1	12.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574
23	Одновременный ход, работа на учебном круге.	1	0	1	19.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574

24	Одновременный одношажный ход, работа на учебном круге.	1	0	1	26.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574
25	Работа на круге в переменном темпе.	1	0	1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574
26	Силовая гимнастика.	1	0	1	11.03	https://interneturok.ru/lesson/fizkultur
27	Подвижные игры.	1	0	1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/413
28	Кросс, работа на отрезках.	1	0	1	01.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/418
29	Нормы ГТО (подтягивание, отжимание)	1	0	1	08.04	https://www.gto.ru/
30	ГТО кросс.	1	0	1	15.04	https://www.gto.ru/
31	Сдача норм ГТО (спринт)	1	0	1	22.04	https://www.gto.ru/
32	Сдача норм ГТО (метание мяча)	1	0	1	29.04	https://www.gto.ru/
33	Сдача норм ГТО (пресс, прыжок)	1	0	1	06.05	https://www.gto.ru/
34	Сдача норм ГТО (наклон, челночный бег)	1	0	1	13.05	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
-Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 2008
-Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 2012
-Комитет по физической культуре и спорту при Министерстве РФ: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР". - М.: Физкультура и спорт, 2012г.
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура.1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград: Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/
https://www.gto.ru/
https://uchi.ru/
https://edsoo.ru/