

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л.Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «Навстречу к ГТО»

для группы 1 (1 год обучения)

Срок реализации программы: 2026 – 2027 учебный год.

Автор-разработчик: педагог ОДОД

Тимофеева Алина Анатольевна

Санкт-Петербург

2026 год

Рабочая программа

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств;
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли;
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки;
- содействовать участию обучающихся в соревнованиях различного уровня;
- постоянно совершенствовать морально-волевые качества воспитанников.

Воспитательные:

- воспитать гражданственность и любовь к Родине;
- воспитать чувства сотрудничества и взаимопомощи, правильное, уважительное отношение к товарищам.

Содержание и реализация программы

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу. Охрана труда. Техника безопасности	4		4
2	Бег на короткую дистанцию (30м)		14	14
3	Бег на длинную дистанцию (1000 м)		16	16
4	Кросс на 2 км		12	12
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		12	12
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)		12	12
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		14	14
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		12	12
9	Челночный бег 3х10		12	12
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		12	12
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине		12	12
12	Метание малого мяча		10	10
13	Итоговое занятие. Сдача нормативов.		2	2
	Итого	4	140	144

1. Введение в образовательную программу. Охрана труда. Техника безопасности.	Общие сведения о физической культуре и истории комплекса ГТО. Инструктаж по охране труда. Гигиена, самоконтроль. Сдача первичных нормативов.
3. Бег на короткую дистанцию (30м).	Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции: 3-ой, 5-ой прыжок в длину с места (см), прыжки на месте с двойной сменой ног в выпаде, ускорения, ходьба с выпадами в приседе, бег в упоре у стены с высоким, со средним подниманием бедра в быстром темпе чередуя темп, бег на месте перед гимнастической стенкой, быстрые выпрыгивания вверх из упора присев, бег на месте с акцентом на вынос бедра вперед. Бег на отрезках. Изучение техники старта.
4. Челночный бег 3х10	Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции: 3-ой, 5-ой прыжок в длину с места (см), прыжки на месте с двойной сменой ног в выпаде, ускорения, ходьба с выпадами в приседе, бег в упоре у стены с высоким, со средним подниманием бедра в быстром темпе чередуя темп, бег на месте перед гимнастической стенкой, быстрые выпрыгивания вверх из упора присев, бег на месте с акцентом на вынос бедра вперед. Бег на отрезках. Изучение техники челночного бега. Изучение техники старта.
5. Бег на длинную дистанцию (1000 м).	Подводящие упражнения для бега на длинные дистанции: беговые упражнения, выпрыгивания на опоре, медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег, семенящий бег с переходом на обычный. Изучение дыхания во время бега. Изучение работы рук. Изучение бега по выражу. Длительный бег с ускорениями. Равномерный длительный бег.
6. Кросс на 2 км	Подводящие упражнения для бега на длинные дистанции: беговые упражнения, выпрыгивания на опоре, медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег, семенящий бег с переходом на обычный. Изучение дыхания во время бега. Изучение работы рук. Длительный бег с ускорениями. Равномерный длительный бег. Бег в парке.
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	Силовые упражнения с собственным весом. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке, силовые статические упражнения. Упражнения с утяжелением. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех частей тела.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Силовые упражнения с собственным весом. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке, силовые статические упражнения. Упражнения с утяжелением. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Изучение различных техник отжиманий.
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Силовые упражнения с собственным весом. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке, силовые статические упражнения. Изучение различных техник для развития мышц пресса.
10. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для плечевых суставов: 1. Из разных исходных положений: руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, за спиной и др. Отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; взмахи прямыми руками: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочередные; круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях. 2. Выкруты в плечевых суставах, держа в руках гимнастическую палку, выполнять медленно с постепенным уменьшением расстояния между руками. 3. В положении «мост» покачивание вперед и назад, сгибая, выпрямляя ноги. 4. В упоре лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем. Упражнения преимущественно для позвоночного столба: 1. Из разных исходных положений. Основная стойка, стойка ноги врозь: наклоны вперед, в стороны, назад, с различными движениями руками; наклоны вперед с захватом ног; повороты туловища; наклоны в сочетании с поворотами туловища; круговое вращение туловища; 2. Из седа: ноги вместе, врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене: наклоны вперед; наклоны с захватом ног. 3. Из разных исходных положений: основная стойка, ноги врозь, стоя на коленях и др. наклоны назад. 4. «Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения преимущественно для тазобедренных суставов: 1. Из разных исходных положений: основная стойка, стойка ноги врозь: поочередные махи ногами вперед, в стороны и назад с движениями руками. 2. Из широкой стойки, стопы развернуты пружинящие глубокие приседания. 3. Из положения выпада вперед и в сторону: пружинящие приседания; приседания с наклонами туловища. 4. Из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол,

	пружинящее опускание таза: то же, но одна нога впереди, другая сзади. Опускание в шпагат.
11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Упражнения для развития прыгучести: прыжки через скакалку с разными вариантами вращений: вперед, назад, скрестно. Прыжки на правой (левой) ноге. Различными способами. Прыжки из полуприседа. Прыжки из полного приседа. Многоскоки. Различные прыжки через скамейку. Изучение техники прыжка в длину с места.
12. Метание малого мяча.	Изучение техники метания малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча вдаль. Имитация метания малого мяча. Имитация метания малого мяча в парах.

**Календарно-тематическое планирование
на 2026 - 2027 учебный год
1 группа 1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примерная дата
1	Вводное занятие. Охрана труда. Сдача первичных нормативов	2	
2	Бег на короткую дистанцию (30м).	2	
3	Кросс на 2 км	2	
4	Бег на короткую дистанцию (30м).	2	
5	Бег на длинную дистанцию (1000 м).	2	
6	Кросс на 2 км	2	
7	Бег на длинную дистанцию (1000 м).	2	
8	Бег на короткую дистанцию (30м).	2	
9	Кросс на 2 км	2	
10	Бег на короткую дистанцию (30м).	2	
11	Бег на длинную дистанцию (1000 м).	2	
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
13	Челночный бег 3x10	2	
14	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
16	Метание малого мяча.	2	
17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	
19	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
20	Челночный бег 3x10	2	
21	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
23	Метание малого мяча.	2	
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	

26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
28	Челночный бег 3х10	2	
29	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	
30	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
31	Метание малого мяча.	2	
32	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	
34	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
35	Охрана труда (повторный инструктаж). Челночный бег 3х10	2	
36	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	
37	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
38	Метание малого мяча.	2	
39	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	
40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	
41	Кросс на 2 км	2	
42	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
43	Челночный бег 3х10	2	
44	Бег на длинную дистанцию (1000 м).	2	
45	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	
47	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
48	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	
49	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	
50	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	
51	Челночный бег 3х10	2	
52	Бег на длинную дистанцию (1000 м).	2	
53	Бег на длинную дистанцию (1000 м).	2	
54	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
55	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	
56	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
57	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	
58	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	
59	Бег на короткую дистанцию (30м).	2	
60	Бег на длинную дистанцию (1000 м).	2	
61	Кросс на 2 км	2	
62	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	
63	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	
64	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
65	Метание малого мяча.	2	
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
67	Бег на длинную дистанцию (1000 м).	2	
68	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	2	

69	Кросс на 2 км	2	
70	Бег на короткую дистанцию (30м).	2	
71	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
72	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
	Итого:	144	