

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Комитет по
образованию г. Санкт-Петербурга
Адмиралтейский район
ГБОУ Гимназия № 272
Отделение дополнительного образования детей

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБОУ Гимназии № 272
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Гимназии № 272
Г.А. Калмыкова
Приказ № 62/16 от 29.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГТО»

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок освоения: 12 дней

Разработал:
Педагог ОДОД Сигаева Ю.В.

Санкт – Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами Гимназии 272.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа адресована учащимся (юношам и девушкам) 16-17 лет, желающим подготовиться к сдаче норм ВФСК «ГТО» и не имеющим медицинских противопоказаний.

Актуальность программы - Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы «Готов к труду и обороне «ГТО» Программа разработана с учётом потребностей учащихся и запросов их родителей.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Срок и объем освоения программы: 24 часов.

Цель программы: подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Задачи программы:

обучающие:

- ✓ углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- ✓ формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.
- ✓ обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой.

развивающие:

- ✓ развитие основных физических качеств;
- ✓ оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

воспитательные:

- ✓ формировать культуру общения и поведения в социуме;
- ✓ формировать навык здорового образа жизни;
- ✓ способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту и физической культуре.

После окончания обучения, учащиеся получают возможность овладеть:

Предметными результатами:

После окончания обучения, учащиеся получают возможность узнать:

- об истории и особенностях зарождения и развития ВФСК «ГТО».
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- После окончания обучения, учащиеся получают возможность научиться:
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжками разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах потертостях.

Демонстрировать физическую подготовленность к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: набор детей производится на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Условия формирования групп: группы разновозрастные.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: занятия в объединениях проводятся по группам. Программа предусматривает и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- ✓ фронтальная – разминка;
- ✓ групповая – дифференцированно – групповая (объединения по умениям и навыкам в пары, тройки, команды);

- ✓ динамические пары (сильный –слабый).
- ✓ индивидуальная: отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение программы:

Демонстрационный материал:

- таблицы норм ГТО по ступеням;

Технические средства:

- компьютер
- Спортивные базы:
- спортивный зал;
 - Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
 - секундомер, свисток, аптечка медицинская;
 - стенка гимнастическая - 10 штук;
 - скамейки гимнастические – 4 штуки;
 - перекладина гимнастическая - 10 штук;
 - скакалки гимнастические – 15 штук;
 - коврики гимнастические - 15 штук;
 - мячи набивные (1 кг) – 8 штук;
 - мячи малые (теннисные) – 15 штук;
 - рулетки измерительные (10 м, 50 м);
 - фишки, конусы, кегли – 30 штук;

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«ГОТОВИМСЯ К ВФСК «ГТО»»

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Охрана труда и правила поведения на занятиях.	1	0,5	0,5	Беседа. Устный опрос.
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	22	1	21	
2.1	<i>Бег, развитие скоростных и координационных способностей;</i>	5	0,25	4,75	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
2.2	<i>Прыжки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	5	0,25	4,75	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
2.3	<i>Метание, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	5	0,25	4,75	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
2.4	Развитые гибкости	3	0,25	2,75	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
2.5	Развитие силовых способностей	4	0	4	Текущий контроль. Анализ приобретенных навыков
3	Контрольные испытания	1	0	1	
4.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
	Итого	24	2	22	

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Готов к труду и обороне»**

Задачи программы:

обучающие:

- ✓ познакомить учащихся с историей ВФСК «ГТО»
- ✓ обучать комплексам физических упражнений, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- ✓ ознакомить с нормативами испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

развивающие:

- ✓ содействовать правильному физическому развитию;
- ✓ развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, лёгкой атлетики.

воспитательные:

- ✓ формировать культуру общения и поведения в социуме;
- ✓ формировать навык здорового образа жизни;
- ✓ способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Содержание программы:

1. Вводное занятие

Теория: История возникновения ВФСК «ГТО». Охрана труда и правила поведения в зале, на стадионе. Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице. Гигиенические требования. Личная гигиена. Значение физических упражнений для здоровья человека. Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность? Простейшие навыки контроля самочувствия: оценка самочувствия по субъективным признакам. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: ОРУ для подготовки к различным видам спортивной деятельности.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

2.1. Бег, развитие скоростных и координационных способностей

Теория: Жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетике. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;

Практика: Ознакомление с техникой бега по дистанции (положение рук, туловища, постановка стопы).

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; Бег на результат 30, 60 м;

Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на 1000 м.

2.2. Прыжки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Теория: Жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетике. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в прыжках; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

Понятия: названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: на одной и на двух ногах на месте, поворотом на 90 град.; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину с места, с 7—9 шагов разбега.

2.3. Метание, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Знания о физической культуре. Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие силы, координационных способностей.

Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

2.4 Развитые гибкости

Общеразвивающие упражнения. Гимнастика

Теория: Жизненно важные способы передвижения человека. Правил безопасности во время занятий. Осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Развитые гибкости комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

2.5 Развитие силовых способностей

Развитие силовых способностей: Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

3. Контрольные испытания

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания:

Контроль за развитием двигательных качеств: Входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговый контроль (итоговое оценивание). Сдача норм ГТО.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в контрольных упражнениях:

- ✓ гибкость – наклон вперед из положения, сидя (см);
- ✓ скоростные - бег 30 м (сек);

- ✓ скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см), прыжки через скакалку за 30 сек;
- ✓ координационные качества – челночный бег 3x10 м, (сек);
- ✓ силовые - подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (кол-во раз), на низкой перекладине из виса лежа, девочки (кол-во раз), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Сдача нормативов (тестов) комплекса ГТО.

4. Итоговое занятие

Подведение итогов сдачи норм комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту и физической культуре.

- После окончания обучения, учащиеся получат возможность овладеть:
- *Предметными результатами:*
- После окончания обучения, учащиеся получат возможность узнать:
- об истории и особенностях зарождения и развития ВФСК «ГТО».
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

После окончания обучения, учащиеся получат возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжками разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах потертостях.
- демонстрировать физическую подготовленность к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Методики, методы и приемы, технологии обучения

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений учащихся.
- *Практические методы обучения:* тренировочные упражнения, системы последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.
- Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:
- технология лично ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).
- Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:
- *теоретические:* через объяснение.
- *практические:* являются основной формой работы по программе. На практических занятиях учащиеся получают навыки выполнения нормативов комплекса ГТО.

● **Информационные источники**

- Список литературы для использования педагогом:
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
- Список литературы в адрес учащихся и родителей:
- Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: “Знание”, 1980.
- Интернет – ресурсы:
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <http://festival.1septem-ber.ru/articles/>
- Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей. – Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru.- Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>

Оценочные материалы

- Оценка освоения программы производится по трехуровневой/трехбалльной системе:
- высокий уровень освоения программы – 3 балла,
- средний уровень освоения программы – 2 балла,
- низкий уровень освоения программы – 1 балл.

Формы контроля и сроки проведения

Входной контроль – проводится в форме тестирования в начале обучения по программе и включает в себя оценку:

- ✓ гибкость – наклон вперед из положения, сидя (см);
- ✓ скоростные - бег 30 м (сек);
- ✓ скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см), прыжки через скакалку за 30 сек;
- ✓ координационные качества – челночный бег 3x10 м, (сек);
- ✓ силовые - подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (кол-во раз), на низкой перекладине из виса лежа, девочки (кол-во раз), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Текущий контроль осуществляется по мере освоения теории и практики и предполагает оценивание уровня освоения программы учащимися через выполнение последними конкретных заданий.

Критерии для оценивания метапредметных и личностных результатов освоения учащимися программы представлены в Приложении 2.

Итоговый контроль – осуществляется по итогам сдачи нормативов комплекса ГТО

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

		- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок					
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юношки			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плывание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для безлинейных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Формы фиксации результатов: все результаты освоения учащимися образовательной программы заносятся в «Карту результатов освоения образовательной программы»