



### **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Готов к труду и обороне» составлена на основе законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности обучающихся, совершенствование физической подготовки.

Реализация данной цели основана на решении следующих задач:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

спортивная подготовка к соревнованиям.

«Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года на приемных пунктах системы ГТО. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

**Актуальность программы.** В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

**Отличительные особенности программы:** данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

**Педагогическая целесообразность** - 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.

Программа «Готов к труду и обороне» для учащихся 7-17 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

**Направленность программы** – данная программа имеет физкультурно-оздоровительную, а также спортивную направленность.

**Цель** – развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Ученик будет знать:**

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

### **Уметь:**

- Владеть техникой бега на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 2 и на 3 км
- Метать мяч

### **Использовать:**

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

### **Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты )освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 1-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы аттестации :** Беседа , демонстрация ,контрольные испытания ( упражнения из комплекса ГТО ).

## **Условия реализации программы:**

**Возраст детей:** 7-17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год обучения

**Продолжительность занятий:**

2 группы по 2 часа в неделю

количество учащихся в группах: 10-15 чел.

**Режим проведения занятий:** группа занимается - по 2 часа в неделю.

**Условия набора детей:**

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Формы организации занятий**

- фронтальная

- индивидуальная

**Методы, используемые при проведении занятий:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические методы:  
методы упражнений;  
соревновательный

**Ожидаемые результаты:** Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

**Ученик будет знать:**

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации

- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

**Уметь:**

- Владеть техникой бега на 60 м

- Прыгать в длину с разбега и в длину с места

- Подтягиваться, отжиматься

- Бегать на 1, 2 и на 3 км

- Метать мяч (снаряд)

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

**Способы проверки результатов освоения программы:**

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

**Формы фиксации результатов:**

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

**Критерии оценки результативности освоения программы:**

- фото и видеозапись;
- отзывы.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

**Учебный план**

Раздел	Теория и практика виды занятий	Общее количество часов	Форма контроля
<b>I. Теоретические занятия</b>	<b>1. Техника безопасности на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, беседа, наблюдения</b>
	<b>2. Личная и общественная гигиена</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, беседа, наблюдения</b>
	<b>3. Режим дня, закаливание</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, беседа, наблюдения</b>
<b>II. Практические занятия</b>	<b>1. Общефизическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>2. Общефизическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>3. Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>4. Совершенствование</b>	<b>2</b>	<b>Опрос,</b>

	<b>техники бега, прыжка и метания.</b>		<b>практическая работа</b>
	<b>5.Совершенствование техники бега, прыжка и метания.</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>6. Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>7.Развитие быстроты</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>8.Развитие быстроты</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>9. Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>10.Развитие общей и специальной выносливости.</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>11. Развитие общей и специальной выносливости.</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>12.Подвижные игры</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>13.Развитие ловкости</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>14.Развитие ловкости</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>15.Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>16.Развитие гибкости</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>17.Развитие гибкости</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>18.Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>

	<b>19.Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>20. Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>21.Подвижные игры</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>22.Развитие силовых способностей</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>23.Развитие силовых способностей</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>24.Подвижные игры</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>25.Развитие координационных способностей</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>26. Развитие координационных способностей</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>27.Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>Опрос, практическая работа</b>
	<b>28.Сдача нормативов ГТО</b>	<b>2</b>	<b>Самостоятельная, практическая работа.</b>
	<b>29.Подвижные игры</b>	<b>3</b>	
	<b>30.Сдача нормативов ГТО</b>	<b>3</b>	<b>Самостоятельная, практическая работа.</b>
<b>Итого:</b>		<b>85 ч.</b>	

### Годовой календарный учебный график программы

<b>Продолжительность учебного года</b>	Начало учебного года с 01.09.2025 г. Окончание учебного года 31.05.2026 г.
<b>Количество недель в учебном году</b>	35 недель
<b>Продолжительность учебной недели</b>	5 дней (понедельник-пятница)
<b>Летний оздоровительный период</b>	с 01.06.2026г. по 31.08.2026г.
<b>Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации</b>	Сентябрь, Май

- 1.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- 2.Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО
- 3.Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО
- 4.Зачёт по сдаче норм ВФСК
- 5.Заключительное занятие (итоги года)

## Содержание программы.

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

### **Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации**

**Теория:** Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

### **Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО**

**Теория:** Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

### **Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО**

**Теория:**

**Практика:**

**1. Бег на 60 (100) м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

**2. Бег на 1, 2 (3) км .** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

#### **3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).

Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

#### **4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание в быстром темпе.

#### **5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).**

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.

Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

#### **6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр

усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

### **7.Прыжок в длину в разбега.**

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

### **8.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см ( натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту( верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

### **9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении( стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

**Метание мяча (снаряда) на дальность.** Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой) «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

## **Тема 5.**

### **Зачёт по сдаче норм ВФСК**

**Практика:** Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

## **Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)**

**Теория:** Подведение итогов за учебный год.

## **Методическое обеспечение**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион . Вспомогательное оборудование ( мячи, стойки, снаряды)

### **Список литературы для педагога**

1.Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015

### **Список литературы для родителей и детей**

1.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2 .Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

5.[www.gto.ru](http://www.gto.ru)