

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 571 с углублённым изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом ГБОУ  
школы № 571 с углубленным  
изучением английского языка  
Невского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол №7 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директором  
ГБОУ школы № 571 с углубленным  
изучением английского языка Невского  
района Санкт-Петербурга  
В.Е.Григорьев  
Приказ № 49-ДО от 25.08.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ГТОшка»**

Срок освоения программы 1 год  
Возраст обучающихся 9-11 лет

Разработчик:  
Соломатина Мария Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

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 (стрельба, плавание, бег на лыжах).

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. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общefизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов, по сути, того же доработанного комплекса ГТО.

**Дополнительная общеразвивающая программа «ГТОшка» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.**

**Адресат программы:** учащиеся 3 классов, количество детей в группе до 15 человек.

**Актуальность программы:** обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на развитие физических качеств и способностей таких как сила, координация, быстрота, гибкость, выносливость. 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 дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

**Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются:**

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из двух разделов: основы знаний, развитие двигательных навыков и способностей.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Объем ДОП подобран** из расчета проведения занятий по 2 часа в неделю (72 часа в год).

**Срок освоения:** программа рассчитана на 1 год обучения

**Цель:** внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.

**Обучающие задачи:** выявление способностей и одарённости занимающихся; изучение теоретических сведений.

**Развивающие задачи:** развитие психофизических качеств обучающихся; развитие устойчивого интереса к выполнению норм ГТО, общая физическая подготовка.

**Воспитательные задачи:** воспитание волевых и моральных качеств; мотивация на ведение здорового образа жизни; воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

**Планируемые результаты:**

Результат	
Предметные	Освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
Метапредметные	Освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
Личностные	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Принципы построения программы:

- Дифференцированный подход с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки
- Последовательность в освоении материала
- Систематичность занятий
- Наглядность в обучении
- Доступность упражнений

Структура образовательного процесса

Модули программы:

- Диагностический блок
- Первичное тестирование
- Оценка уровня физической подготовки
- Определение индивидуальных показателей

Теоретический блок

- Изучение правил выполнения нормативов
- Основы техники безопасности
- Гигиенические требования

## Практический блок

- Общая физическая подготовка
- Специальная подготовка
- Техничко-тактическая подготовка

## Этапы реализации

### Подготовительный этап:

- Медицинский осмотр
- Первичная диагностика
- Формирование групп
- Инструктаж по технике безопасности

### Основной этап:

- Регулярные тренировки
- Отработка техники выполнения нормативов
- Развитие физических качеств
- Контрольные занятия

### Заключительный этап:

- Предсоревновательная подготовка
- Сдача нормативов
- Анализ результатов

### **Условия набора в коллектив:**

Состояние здоровья: наличие медицинской справки о допуске к занятиям физической культурой

Физическая подготовленность: базовый уровень физической активности

### **Условия формирования групп:** одновозрастные

**Количество учащихся в группе:** 15 человек

**Формы организации занятий:** групповые

### **Формы проведения занятий:**

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: подвижные игры, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования.

Программа состоит из следующих разделов: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивное помещение

- Спортивный зал с соответствующим покрытием
- Пришкольный стадион/площадка
- Легкоатлетическая дорожка
- Секторы для прыжков в длину

Основной инвентарь

- Теннисные мячи
- Малые мячи для метания (150 г)
- Разметочные флажки
- Пластиковые конусы
- Мишени для метания

Гимнастический инвентарь

- Гимнастические стенки
- Гимнастические скамейки
- Перекладины
- Гимнастические маты

Мячи для командных игр

- Баскетбольные
- Волейбольные
- Футбольные

#### Измерительные приборы

- Рулетки (10 м и 50 м)
- Секундомеры
- Измерители высоты прыжка

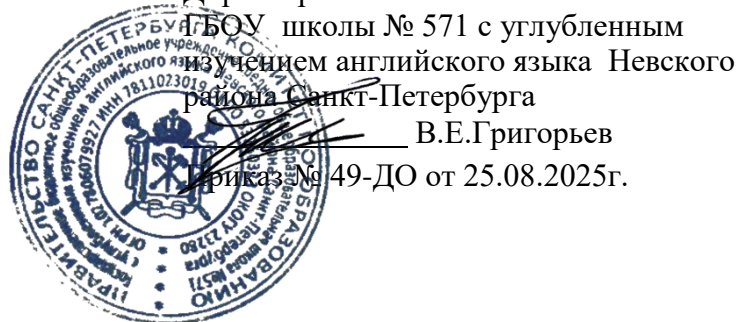
### Учебный план 2025-2026 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
2	Вводно-подготовительный	9	4	5	Тестирование
2	Легкая атлетика	23	5	18	Контрольные нормативы
3	Гимнастика	12	2	10	Сдача элементов
4	Силовые упражнения	12	2	10	Измерение показателей
6	Спортивные игры	14	1	13	-
7	Контрольно-заключительный	2	-	2	Сдача нормативов ГТО
	Итого часов	72 часа	14	58	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 571 с углублённым изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА

Директором



ГБОУ школы № 571 с углубленным  
изучением английского языка Невского  
района Санкт-Петербурга

В.Е.Григорьев

Приказ № 49-ДО от 25.08.2025г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**«ГТОшка»  
на 2025-2026 учебный год**

Педагог: Соломатина Ирина Николаевна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количес тvo учебн ых недел ь	Количес тvo учебн ых дней	Количес тvo учебн ых часов	Режим занятий
1 год	11.09.2025	31.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 571 с углублённым изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ГБОУ

школы № 571 с углубленным

изучением английского языка

Невского района Санкт-

Петербурга

Протокол №7 от «29» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директором

ГБОУ школы № 571 с углубленным

изучением английского языка Невского

района Санкт-Петербурга

 В.Е.Григорьев

Приказ № 49-ДО от 25.08.2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ГТОшка»**

Разработчик:  
Соломатина Мария Сергеевна

## Задачи (по текущему году/периоду)

**Обучающие:** выявление способностей и одарённости занимающихся;

изучение теоретических сведений

**Развивающие:** развитие психофизических качеств обучающихся;

развитие устойчивого интереса к выполнению норм ГТО

общая физическая подготовка

**Воспитательные:** воспитание волевых и моральных качеств;

мотивация на здоровый образ жизни;

воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

## Ожидаемые результаты (по текущему году/периоду)

**Предметные:** освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Метапредметные:** освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

**Личностные:** готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

## Содержание образовательной программы (по текущему году/периоду)

Раздел (тема):	Содержание:
<b>Вводно-подготовительный</b>	<b>Теория:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Правила техники безопасности на занятиях</li><li>• История и современное состояние комплекса ГТО</li><li>• Основы здорового образа жизни</li><li>• Влияние физических упражнений на развитие организма</li><li>• Требования к спортивной одежде и обуви</li></ul> <b>Формы контроля:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Входное тестирование</li><li>• Проверка знаний правил безопасности</li><li>• Наблюдение за техникой выполнения упражнений</li></ul>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Теория:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Техника бега на короткие дистанции</li><li>• Методика развития скоростных качеств</li><li>• Техника прыжка в длину с места</li><li>• Основы техники метания мяча</li><li>• Правила соревнований по легкой атлетике</li></ul> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Обучение технике бега на 60 м</li><li>• Тренировка бега на 1 км</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработка техники прыжка в длину</li> <li>• Совершенствование техники метания мяча</li> <li>• Челночный бег 3×10 м</li> <li>• Развитие выносливости</li> </ul> <p><b>Формы контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование бега на 60 м</li> <li>• Контроль результатов прыжков</li> <li>• Проверка техники метания</li> <li>• Промежуточное тестирование</li> </ul>
<b>Гимнастика и силовые упражнения</b>	<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения гимнастических элементов</li> <li>• Основы развития силовых качеств</li> <li>• Правила безопасности при выполнении упражнений</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опорный прыжок</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Силовые упражнения на перекладине</li> <li>• Отжимания</li> <li>• Упражнения на пресс</li> <li>• Лазание по канату</li> </ul> <p><b>Формы контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сдача элементов гимнастики</li> <li>• Оценка техники выполнения упражнений</li> <li>• Тестирование силовых показателей</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила спортивных игр</li> <li>• Основы командной тактики</li> <li>• Развитие координационных способностей</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы баскетбола</li> <li>• Элементы волейбола</li> <li>• Элементы футбола</li> <li>• Элементы пионербола</li> <li>• Подвижные игры</li> </ul> <p><b>Формы контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в соревнованиях</li> <li>• Оценка технических элементов</li> <li>• Контроль тактических действий</li> </ul>
<b>Контрольно-заключительный</b>	<p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сдача нормативов ГТО</li> <li>• Анализ результатов</li> <li>• Корректировка программы</li> </ul> <p><b>Формы контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоговая аттестация</li> <li>• Выдача рекомендаций</li> <li>• Подведение итогов года</li> </ul>

### Календарно-тематический план (по текущему году/периоду)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование разделов/ модулей				
Инструктаж по технике безопасности.	1	-		
История ГТО	1	-		
Основы здорового образа жизни	1	-		
Общая физическая подготовка	1	-		
Легкая атлетика	2	-		
Техника бега на короткие дистанции		4		
Бег на 60 м		4		
Прыжки в длину с места		4		
Метание мяча		4		
Челночный бег		4		
Бег на выносливость		6		
Гимнастика	2			
Опорный прыжок		2		
Упражнения на гибкость		3		
Элементы акробатики		4		
Лазание по канату		1		
Силовые упражнения	1			
Подтягивания		2		
Отжимания		3		
Упражнения с				

отягощениями		3		
Упражнения на пресс		3		
Спортивные игры	1			
Баскетбол		3		
Волейбол		2		
Футбол		2		
Пионербол		6		
Сдача нормативов ГТО		2		
Итого:	10	<b>62</b>		

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1	Вводно-подготовительный раздел	Групповая	Объяснительно-иллюстративный метод -Демонстрация - Практические упражнения	- Плакаты с техникой безопасности - Видеоматериалы - Инструктивные карты	• Входное тестирование • Проверка знаний правил безопасности • Наблюдение за техникой выполнения упражнений
2	Легкая атлетика	Групповая	- Метод строго регламентированного упражнения - Игровой метод - Соревновательный метод	- Секундомеры - Рулетки - Мячи для метания - Конусы разметки	• Тестирование бега на 60 м • Контроль результатов прыжков • Проверка техники метания • Промежуточное тестирование
3	Гимнастика	Групповая	- Метод показа - Словесный метод - Метод круговой тренировки	- Гимнастические снаряды - Маты - Схемы выполнения упражнений	• Сдача элементов гимнастики • Оценка техники выполнения упражнений
4	Силовые упражнения	Групповая	- Метод повторных усилий - Метод круговой тренировки - Игровой метод	- Гантели - Гимнастические палки - Перекладины - Блочные устройства	•Оценка технических элементов • Контроль тактических действий
5	Спортивные игры	Групповая	- Игровой метод - Соревновательный метод - Метод упражнений	- Мячи - Сетки - Свистки - Маркерное поле	• Участие в соревнованиях •Оценка технических элементов •Контроль тактических действий
6	Контрольно-заключительный	Групповая	-Контрольный метод - Тестовый метод	-Нормативная документация Измерительные приборы Протоколы тестирования	•Итоговая аттестация •Выдача рекомендаций •Подведение итогов года

### Информационные источники (списки литературы, интернет-источники):

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: КноРус, 2020.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. Методические рекомендации. – М.: Просвещение, 2021.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: АСТ, 2019.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2020.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2021

Интернет-источники:

1. Официальный сайт ГТО (<https://www.gto.ru/>)
2. Портал Министерства спорта РФ
3. Сайт Федерального центра подготовки к ГТО

### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

#### **Входной контроль**

Цель: определение исходного уровня физической подготовленности

Формы контроля:

- Тестирование физической подготовленности
- Анкетирование
- Медицинский осмотр
- Оценка  
мотивации \_\_\_\_\_

#### **Текущий контроль** \_\_\_\_

Цель: отслеживание динамики развития физических качеств

Формы контроля:

- Регулярное тестирование
- Наблюдение за техникой выполнения упражнений
- Анализ посещаемости

#### **Промежуточная аттестация**

Цель: оценка промежуточных результатов подготовки

Формы контроля:

- Тестирование основных нормативов
- Сдача контрольных упражнений
- Анализ динамики результатов
- Оценка регулярности занятий\_\_\_\_\_

**Итоговое оценивание (итоговый контроль:**

---

Цель: определение уровня освоения программы и готовности к сдаче нормативов ГТО

Формы контроля:

- Сдача нормативов ГТО
- Финальное тестирование
- Анализ достижений
- Выдача рекомендаций