

**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
Б.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**

2025

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 общефизическое 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 динамиичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устраниению 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
- Технико-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 тем, 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 флаги
- 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



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

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

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	62		

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка технических элементов • Контроль тактических действий
5	Спортивные игры	Групповая	- Игровой метод - Соревновательный метод - Метод упражнений	- Мячи - Сетки - Свистки - Маркерное поле	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в соревнованиях • Оценка технических элементов • Контроль тактических действий
6	Контрольно-заключительный	Групповая	-Контрольный метод - Тестовый метод	-Нормативная документация Измерительные приборы Протоколы тестирования	<ul style="list-style-type: none"> • 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