

Управление образования и молодежной политики администрации  
Павловского муниципального округа Нижегородской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №2 г.Ворсма

Рассмотрена и принята на  
заседании педагогического совета  
МАОУ СШ №2 г.Ворсма  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
директор МАОУ СШ г.Ворсма  
г.Ворсма  
/Е.М. Архипова/  
«30» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАВСТРЕЧУ ГТО»**

Возраст учащихся: 12 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Жуков Кирилл Александрович,  
педагог дополнительного образования

г.Ворсма, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» составлена на основе Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом.

**Целью** программы «Навстречу ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Программа «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

**Формой организации деятельности** программы «Навстречу ГТО» является спортивное объединение.

Срок реализации программы «Навстречу ГТО» - 1 лет, адресована программа для учащихся 7-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 1 полугодия проводится текущий контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – промежуточный контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



## Содержание программы.

### **Теория ВФСК «ГТО».**

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования
10.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	лекция, тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с	2	тренировка

	6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		
24.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
<b>Список литературы для педагога:</b>			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
<b>Список литературы для учащихся:</b>			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
<b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</b>			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
<b>Измерительные приборы:</b>			
	Компрессор для накачивания мячей	0	1
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
	Пульсометр	0	1
	Весы медицинские с ростомером	0	1
	Аптечка медицинская	1	-
<b>Спортивное оборудование:</b>			
	Брусья гимнастические	1	-
	Перекладина гимнастическая	2	-
	Скамейка гимнастическая	3	-
	Стенка гимнастическая	6	-

	Маты гимнастические	4	-
	Маты поролоновые	8	-
	Скамейка атлетическая наклонная	0	1
	Гантели наборные	0	10
	Мяч набивной 1 кг	10	-
	Мяч набивной 2 кг	0	10
	Мяч набивной 5 кг	0	10
	Мяч малый 150 г	30	-
	Мяч теннисный	30	-
	Скакалка гимнастическая	30	-
	Палка гимнастическая	30	-
	Планка для прыжков в высоту	2	-
	Стойка для прыжков в высоту	4	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-
	Номера нагрудные	10	-
	Табло перекидное	1	-
	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
	Лыжные ботинки	20	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	16	-
	Фишки	50	-
	Флажки стартовые	2	-
	Винтовка пневматическая	8	-
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-
<b>Цифровые ресурсы:</b>			
	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	<a href="http://school30.my1.ru">http://school30.my1.ru</a> – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара		
	<a href="http://sgpk.rkomi.ru/gto/">http://sgpk.rkomi.ru/gto/</a> - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	<a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения		
	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российской образование»		

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону,	не менее 240

	гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 8 - 9 классов, 13 - 15 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

		 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»			 ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	
		Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО						
		IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)						
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы с 1 января 2018 года						
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ			
								
		БРОНЗА	СЕРЕБРО	ЗОЛОТО	БРОНЗА	СЕРЕБРО	ЗОЛОТО	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0	
	Бег на 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6	
	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00	
2.	или на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0	
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27	
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-	
10.	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03	
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход протяженностью не менее 10 км						
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	<b>13</b>	13	13	<b>13</b>	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	<b>9</b>	7	8	<b>9</b>	