

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области средняя общеобразовательная
школа имени Героя Советского Союза Г.С. Титова с. Воскресенка
муниципального района Волжский Самарской области

443531, Самарская область, Волжский район, с. Воскресенка, ул. Ленинская,
д.1. тел. 999-71-86, 999-71-87

(ГБОУ СОШ с. Воскресенка)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР

_____ Богданова А.В.
29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ с.
Воскресенка

_____ М.А. Кузнецова
Приказ № 44-од
От 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Сдаём ГТО»

для обучающихся 1 - 9 классов

Пояснительная записка

Здоровье подрастающего поколения на сегодняшний день стоит очень остро. В связи с этим целенаправленная работа по организации физкультурно-оздоровительной деятельности позволит не только сохранить здоровье обучающихся, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, мотивировать на здоровый образ жизни, создать условия для раскрытия индивидуальных возможностей. Почти каждый ребенок, хочет заниматься каким-либо спортом. Многие родители, желают приобщить детей к спорту.

В нашем государстве вопрос спорта всегда занимал ключевые позиции. Ярким подтверждением этого является Указ Президента РФ В.В.Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», направленное на дальнейшее совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

На государственном уровне подчеркивается значимость и необходимость массового вовлечения детей в процесс подготовки и выполнения утвержденных нормативов ГТО.

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.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сдаём ГТО» имеет оздоровительное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков. Программа «Сдаём ГТО» сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами в области образования РФ и Самарской области:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сдаём ГТО» разработана с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки,

объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Актуальность программы «Сдаём ГТО» заключается в возможности последовательно подготовить обучающихся к сдаче утвержденных нормативов ВФСК ГТО.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сдаём ГТО» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Каждый модуль программы «Сдаём ГТО» содержит блок с дистанционными занятиями, что позволяет проводить полноценные занятия с использованием современных компьютерных и интернет технологий.

При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводиться дистанционно при помощи интернет-платформ Zoom, TrueConf в формате видеоконференций и мастер-классов.

Цель - развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сдаём ГТО» предполагается решение следующих задач:

учебные:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

- -воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Программа ориентирована на обучение детей 6 – 15 лет (1-5 ступени).

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сдаём ГТО» рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Объём программы – 34 часа (1 час в неделю)

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве – быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.6 Критерии и способы определения результативности.

При реализации данной модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сдаём ГТО» используются разнообразные методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение; анкетирование учащихся и как следствие педагогический анализ результатов анкетирования; участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях различных уровней, спартакиадах, эстафетах.

В течение года проводится три вида контроля:

1. стартовый;
2. промежуточный;
3. итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучения и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучения. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля:

теоретический опрос, выполнение нормативов по ГТО- по графику Центра тестирования по месту жительства.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися строится на принципах

1. научности;
2. учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
3. необходимости, обязательности и открытости проведения;
4. свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
5. обоснованности критериев оценки результатов;

Критерии проведения результативности

- 1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- 2.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- 3.Участие занимающихся в успешном выполнении нормативов ВФСК ГТО

Учебный план

Учебно-тематический план программы «Сдаём ГТО»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука ГТО»	4	3	1
2.	«Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»	24	2	22
3.	«Тестирование ГТО»	6	1	5
Итого:		34	6	28

1. Модуль «Сдаём ГТО»

Реализация этого модуля направлена на внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания, создание положительного отношения обучающихся к спортивно-оздоровительной деятельности, к ВФСК ГТО, на получение теоретических знаний и 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.

Цель модуля: формирование интереса к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

- увеличение числа детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;
- формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

2. Модуль «Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»

Данный модуль направлен на подготовку к успешному выполнению каждым обучающимся нормативов ВФСК ГТО, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», и во многом зависят 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.

Цель: Развитие физических способностей для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО. Физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого вида теста комплекса ГТО

Задачи:

- Развить силовые способности;
- Развить скоростные способности;
- Развить выносливость;
- Развить гибкость.

3. Модуль «Тестирование ГТО»

Данный модуль включает непосредственный прием нормативов ВФСК ГТО и внесение результатов тестирования в личный кабинет АИС ГТО, таким образом, каждый обучающийся, придя на данный модуль и заполнив соответствующие документы, а именно заявку (заполняется законным представителем), предоставив медицинскую справку и ксерокопию свидетельства о рождении (паспорта) может выполнить норматив и получить знак ВФСК ГТО

Цель: Выполнение ВФСК ГТО и получение знака ГТО.

Задачи:

- сформировать устойчивое желание к усовершенствованию достигнутого результата;
- повысить физическую подготовку;
- привить стойкий интерес к систематическим занятиям спортом;
- выработать черты спортивного характера;

Календарно – тематическое планирование

1-2 классы

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
1	Вводное занятие (видео о ВФСК ГТО)	1	1 неделя	
2	Инструктаж по технике безопасности	1	2 неделя	
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (разминка, ее значение)	1	3 неделя	
4	Значение разминки перед выполнением нормативов ВФСК ГТО	1	4 неделя	
5	Техника выполнения норматива «Челночный бег», развитие скоростных способностей	1	5 неделя	
6	Техника выполнения норматива «Бег на короткие дистанции (10 м., 30 м.)»	1	6 неделя	
7	Техника выполнения норматива «Шестиминутный бег»	1	7 неделя	
8	Техника выполнения норматива «Смешанное передвижение по пересечённой местности»	1	8 неделя	
9	Техника выполнения норматива «Метание теннисного мяча в цель»	1	9 неделя	
10	Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости	1	10 неделя	
11	Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости	1	11 неделя	
12	Техника выполнения норматива «Прыжок в длину с места»	1	12 неделя	
13	Техника выполнения норматива «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»	1	13 неделя	
14	Техника выполнения норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине»	1	14 неделя	
15	Техника выполнения норматива «Подтягивание из виса на низкой перекладине»	1	15 неделя	
16	Техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	16 неделя	
17	Техника выполнения норматива «Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу	1	17 неделя	
18	Техника выполнения норматива «Ходьба на лыжах» ¹⁵	1	18 неделя	
19	Техника выполнения норматива «Ходьба на лыжах »	1	19 неделя	

Календарно – тематическое планирование

3-4 классы

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Вводное занятие (видео о ВФСК ГТО)	1	1 неделя
2	Инструктаж по технике безопасности	1	2 неделя
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (разминка, ее значение)	1	3 неделя
4	Значение разминки перед выполнением нормативов ВФСК ГТО	1	4 неделя
5	Техника выполнения норматива «Челночный бег», развитие скоростных способностей	1	5 неделя
6	Техника выполнения норматива «Бег на короткие дистанции (30 м.)»	1	6 неделя
7	Техника выполнения норматива «Бег на длинные дистанции»	1	7 неделя
8	Техника выполнения норматива «Кросс (бег по пересечённой местности)»	1	8 неделя
9	Техника выполнения норматива «Метание мяча на дальность»	1	9 неделя
10	Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости	1	10 неделя
11	Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости	1	11 неделя
12	Техника выполнения норматива «Прыжок в длину с места»	1	12 неделя
13	Техника выполнения норматива «Прыжок в длину с места»	1	13 неделя
14	Техника выполнения норматива «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»	1	14 неделя
15	Техника выполнения норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине»	1	15 неделя
16	Техника выполнения норматива «Подтягивание из виса на низкой перекладине»	1	16 неделя
17	Техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	17 неделя
18	Техника выполнения норматива «Бег на лыжах»	1	18 неделя
19	Техника выполнения норматива « Бег на лыжах »	1	19 неделя
20	Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	20 неделя
21	Комплексная подготовка к выполнению	1	21 неделя

Календарно – тематическое планирование

5-9 классы

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Вводное занятие (видео о ВФСК ГТО)	1	1 неделя
2	Инструктаж по технике безопасности	1	2 неделя
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (разминка, ее значение)	1	3 неделя
4	Значение разминки перед выполнением нормативов ВФСК ГТО	1	4 неделя
5	Техника выполнения норматива «Челночный бег», развитие скоростных способностей	1	5 неделя
6	Техника выполнения норматива «Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м)»	1	6 неделя
7	Техника выполнения норматива «Бег на длинные дистанции»	1	7 неделя
8	Техника выполнения норматива «Кросс (бег по пересечённой местности)»	1	8 неделя
9	Техника выполнения норматива «Метание мяча, спортивного снаряда на дальность»	1	9 неделя
10	Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости	1	10 неделя
11	Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости	1	11 неделя
12	Техника выполнения норматива «Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега»	1	12 неделя
13	Техника выполнения норматива «Стрельба из электронного оружия»	1	13 неделя
14	Техника выполнения норматива «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»	1	14 неделя
15	Техника выполнения норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине»	1	15 неделя
16	Техника выполнения норматива «Подтягивание из виса на низкой перекладине»	1	16 неделя
17	Техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине»	1	17 неделя
18	Техника выполнения норматива «Бег на лыжах»	1	18 неделя
19	Техника выполнения норматива « Туристский поход с проверкой туристских навыков »	1	19 неделя
20	Комплексная подготовка к выполнению 19 нормативов ГТО	1	20 неделя
21	Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	21 неделя
22	Комплексная подготовка к выполнению	1	22 неделя

Методическое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

теннисные мячи, малые мячи 150г для метания;

гранаты 500 и 700 г;

флажки разметочные на опоре;

конусы (пластиковые);

мишени для метаний;

гантели; мячи набивные;

маты гимнастические;

рулетки измерительные (10 м);

секундомеры;

нагрудные номера;

туристские палатки;

рюкзаки туристские;

коврики туристские;

компасы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Данышин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеборчная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

8. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
9. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
- 10.Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
- 11.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
12. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.
13. Официальный сайт ВФСК ГТО www.gto.

