

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа п. Вздетный»

Принята
Педагогическим советом
протокол № 5 от 6.03.2025

Утверждаю
Директор МОУ «ООО «п. Вздетный»
Е.С. Сахарова Е.С.
приказ от 13.03.2025



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ГТО: твой путь к победе!»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 месяц
Объем программы: 6 часов
Возраст обучающихся: 15 - 17 лет

Шведова Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

п. Вздетный, 2025

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «ГТО: твой путь к победе» физкультурно-спортивной направленности и разработана в соответствии с «Положением о разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ «ООШ п.Взлетный» приказ №146 от 31.08.2020.

Актуальность программы заключается в том, что одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она помогает сформировать у обучающихся положительную мотивацию к выполнению нормативов комплекса ГТО, желание участвовать соревнованиях по общей физической подготовке.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 15-17 лет.

Возрастные особенности:

В этом возрасте происходит замедление роста тела в длину и увеличения его размеров в ширину, а также прироста в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Совершенствуется функционал дыхательной системы. В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости.

Срок реализации программы - 1 месяц

Объем программы - 6 часов

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу

Количество обучающихся в группе: 20 - 30 человек.

Принцип набора обучающихся в группы: свободный. Требуется наличие медицинской справки.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся старшего школьного возраста мотивации к сдаче норм ГТО.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- познакомить с историей возникновения и развития движения ГТО в СССР;
- научить выполнять элементы комплекса ГТО;

развивающие:

- развивать волевые качества, выносливость, ловкость, координацию, быстроту реакции;

воспитательные:

- формировать положительную мотивацию к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Планируемые результаты:

предметные:

- знание правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание истории возникновения и развития движения ГТО в СССР;

- умение выполнять элементы комплекса ГТО;

метапредметные:

- повышение уровня развития волевых качеств, выносливости, ловкости, координации, быстроты реакции;

личностные:

- повышение уровня сформированности положительной мотивации к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Учебно-тематический план

	Разделы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	История развития и становления ГТО	1	1	-	викторина
2	Беговая подготовка	1	-	1	тестовый контроль по нормативам ГТО
3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	тестовый контроль по нормативам ГТО
4	Упражнения на развитие гибкости	1	-	1	тестовый контроль по нормативам ГТО
5	Упражнения на развитие силы	1	-	1	тестовый контроль по нормативам ГТО
6	Техника метания и прыжков	1	-	1	тестовый контроль по нормативам ГТО
	Итого	6	1	5	

Содержание учебного плана

1. История развития и становления ГТО

Теория: Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития и становления ГТО в СССР. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО. Демонстрация обучающих материалов. Викторина <https://liketest.ru/raznoe/viktorina-po-gto-s-otvetami.html>

2. Беговая подготовка

Практика: Бег на различные дистанции. Челночный бег.

3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

4. Упражнения на развитие гибкости.

Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.

5. Упражнения на развитие силы

Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений на развитие силы

6. Техника метания и прыжков

Практика: Метание мяча и гранаты. Прыжки в длину и высоту.

Формы аттестации планируемых результатов.

Предметные результаты: викторина, тестовый контроль по нормативам ГТО.

Метапредметные результаты: педагогическое наблюдение.

Личностные результаты: педагогическое наблюдение.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Для организации и осуществления учебных действий по данной образовательной программе используются разнообразные формы, методы, технологии, выбор которых определяется целями и задачами каждого конкретного занятия, и его содержанием.

Форма обучения	очная
Формы организации образовательного процесса	групповая, фронтальная, индивидуальная
Форма проведения учебного занятия	интерактивное занятие, практическое занятие
Форма подведения итогов, контроля	викторина, тестовый контроль по нормативам ГТО
Педагогические технологии	технология сотрудничества, здоровьесберегающие технологии
Методы обучения	словесный, наглядный, практический

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы имеются:

- игровой спортивный зал;
- стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- инвентарь.

Оценочные материалы

- викторина по комплексу ГТО (Приложение 2)
- нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приложение 3)

Список литературы и Интернет-ресурсов:

для педагога:

1. https://kozelskadm.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/novosti-193_406.html - история возникновения и развития ГТО,
2. <https://yandex.ru/video/preview/6122427972068566746> - видео «История возникновения и развития ГТО»,
3. Барышников В, Подготовка школьников к сдаче норм ГТО, Русское слово, М, 2018 г,

для обучающихся:

1. https://shkolaoktyabrskaya-r31.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/GTO/Proekt_novyh_normativov.pdf - нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2023-2027 г.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля/аттестации
1		История развития и становления ГТО	1		интерактивное занятие	викторина
2.		Беговая подготовка	1		практическое занятие	тестовый контроль по нормативам ГТО
3.		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1		интерактивное занятие	тестовый контроль по нормативам ГТО
4		Упражнения на развитие гибкости	1		практическое занятие	тестовый контроль по нормативам ГТО
5		Упражнения на развитие силы	1		интерактивное занятие	тестовый контроль по нормативам ГТО
6		Техника метания и прыжков	1		творческая мастерская	тестовый контроль по нормативам ГТО
		Итого	6			

ВИКТОРИНА ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

- 1.Что такое ГТО? (Готов к труду и обороне)
- 2.Когда «родился» первый комплекс ГТО? (1929 год)
- 3.Сколько ступеней было в первом комплексе ГТО? (одна)
- 4.Сколько испытаний входило в первый комплекс ГТО (21испытание)
- 5.Какие виды испытаний включал этот комплекс? (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с разбега, метание гранаты, поднимание патронного ящика весом 32 кг и передвижение с ним 50 метров, подтягивание, лазание по канату, плавание, езда на велосипеде, умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем, умение грести 1 км, ходьба на лыжах 3км ,10км, верховая езда и продвижение в противогазе 1 км.
- 6.Какого возраста люди участвовали в сдаче норм первого комплекса ГТО? (18 лет и старше)
- 7.Что такое БГТО? (Будь готов к труду и обороне)
- 8.С какого года введена детская ступень БГТО? (1934)
- 9.Какие и сколько испытаний она включала? (16 испытаний: бег, прыжки, метание, переноска тяжестей, упражнения на равновесие, лазание, гимнастические упражнения, ходьба на лыжах, ходьба в противогазе)
10. В каком году внедрен новый комплекс ГТО? (2014)
11. Кто был инициатором внедрения нового комплекса ГТО? (Наш президент В.В. Путин).
- 12.Зачем введен этот комплекс? (Укреплять здоровье людей, увеличивать число граждан, занимающихся физкультурой, повышать уровень подготовленности и продолжительность жизни людей, формировать потребности в систематических занятиях физкультурой, развивать массовый детско-юношеский, школьный и студенческий спорт)
- 13.Каковы принципы нового комплекса ГТО? (Добровольность и доступность, оздоровительная направленность, обязательный медицинский контроль).
14. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО и какой возраст охватывает этот комплекс? (10 ступеней, от 6 до 70 лет).
15. Сколько ступеней сдается в школе? (5-6 ступеней)
16. Какие виды испытаний включены в современный комплекс ГТО? (бег на короткую и длинную дистанцию, прыжки в длину с места или с разбега, метание мяча и гранаты, подтягивание, отжимание, наклон туловища, поднимание туловища за 1 минуту, рывок гири, стрельба, плавание, ходьба на лыжах, туристический поход)
17. Зачем выполнять ГТО в XXI веке? (ГТО помогает воспитывать в себе настойчивость, силу воли, целеустремленность, хорошую физическую подготовку. Именно эти черты являются наиболее важными для людей XXI века)

Приложение 3

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Пятая ступень
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	54,0	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): 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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Шестая ступень
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	

2	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	49,0	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	14	20	25	14	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	17	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	

	(очки)						
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Участники тестирования		Юноши			Девушки		
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса		5	5	6	5	5	6