

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 100  
Калининского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы №100  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «15» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ школы №100  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
от «15» 08 2021 г. № 400-г  
Директор  О.А.Лудкова



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«НАВСТРЕЧУ ГТО»**

*Физкультурно-спортивной направленности*

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик:

Данилова Наталья Витальевна,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

### **1.1 Направленность**

Образовательная программа «Навстречу ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общеразвивающая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **1.2 Адресат программы**

В секцию «Навстречу ГТО» в начале учебного года принимаются учащиеся в возрасте 8-11 лет, имеющие допуск врача. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

### **1.3 Актуальность**

Физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. 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».

В программе для 2-4 классов двигательная деятельность, как учебный модуль, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

#### **1.4. Новизна**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих подготовиться к сдаче норм ГТО. Современный подход, специализированная подготовка и инвентарь, делают секцию очень популярной среди школьников и молодёжи. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, оказывает положительное влияние на современных школьников.

#### **1.5 Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является ее специальная направленность на сдачу норм ГТО. Формой подведения итогов реализации данной программы является сдача норм ГТО, участие в фестивалях ГТО.

#### **1.6. Цель и задачи**

**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, воспитании патриотизма.

**ЗАДАЧИ:**

**Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания о Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- научить правильно регулировать физическую нагрузку;
- обучить учащихся правильной технике выполнения контрольных нормативов.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством подвижной игры;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

**Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

### **1.7 Условия реализации программы**

Программа секции «Навстречу ГТО» рассчитана на 1 года обучения. Объем учебных часов составляет 144 часов (4 часа в неделю), исходя из 36 учебных недель в году.

В секцию «Навстречу ГТО» принимаются все желающие в возрасте от 8-11 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физическими упражнениями.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Количественный состав группы: в среднем 15 человек

Срок реализации программы:

Программа «Навстречу ГТО» рассчитана на 1 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 144 часа. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

### **Планируемые результаты**

Данная рабочая программа для 2-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
- оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	контроль
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	опрос
2	Краткий исторический обзор Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4	4	0	Тест/опрос Игра-Викторина
3	Бег на короткие дистанции	4	4	0	тест
4	Общая и специальная физическая подготовка	28	6	22	тест
5	Бег на длинные дистанции	38	10	28	тест
6	Метание мяча	24	8	16	тест
7	Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в длину с места (см)	20	0	20	тест
8	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (сдача норм ГТО)	24		24	Соревнования/сдача норм ГТО
Итого:		144	34	110	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Теоретическая подготовка:

##### Теория:

1.1 История Физической культуры и спорта в РФ;

1.2 Основные знания о правилах гигиены до и после занятий, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;

- 1.3** Основы комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
- 1.4** Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
- 1.5** Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **2.Бег на короткие дистанции:**

#### **Теория:**

2.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

2.3. Особенности бега на короткие дистанции.

2.2. Знакомство с беговыми нормативами ГТО

#### **Практика:**

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд).

Бег на месте на передней части стопы 5 с. с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м.

Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

### **3.Бег на длинные дистанции:**

#### **Теория:**

3.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

3.2. Особенности бега на короткие дистанции.

3.3. Знакомство с беговыми нормативами ГТО

#### **Практика:**

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м- ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м - ходьба 150 м -бег 150 м- ходьба 100 м - бег 100 м - ходьба 50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м;
- 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

##### **Теория:**

- 4.1. Техника безопасности при работе со снарядами и отягощениями.
- 4.2. Особенности выполнения упражнения для развития силовых способностей.
- 4.3 Знакомство с нормативами ГТО (подтягивание, отжимание, наклон)

##### **Практика:**

Подтягивание из вися на высокой перекладине: подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

Развитие гибкости:

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке



наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

## **6. Прыжок в длину с разбега (см). Прыжок в длину с места (см)**

### **Теория:**

6.1. Техника безопасности при выполнении прыжков

6.2. Особенности выполнения прыжковых упражнений

6.3 Знакомство с нормативами ГТО (прыжок в длину)

### **Практика:**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8-1 м от места отталкивания.

Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

## **7. Метание мяча.**

### **Теория:**

6.1. Техника безопасности при выполнении метания (теннисные мячи)

6.2. Особенности выполнения метания с места и с разбега

6.3 Знакомство с нормативами ГТО (метание)

### **Практика:**

Метание мяча в цель: Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

### **8.Контрольные испытания:**

#### **Практика:**

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

#### **4.Оценочные и методические материалы Оценочные материалы.**

Способом проверки результата обучения являются систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце года, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность занятий определяется по общепринятой методике.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, успешная сдача норм комплекса «ГТО».

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: сдача промежуточных нормативов.





Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце учебного года в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются протоколы результатов.

# 1 ступень 6-8 лет

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

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)<sup>\*</sup>

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Начальный бег 2х10 м (б)	16,8	16,8	9,2	16,6	10,4	9,5
1.	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,8	7,1	6,6	6,2
2.	Средняя скорость передвижения на 1000 м (жм, с)	11,0	9,48	9,23	7,93	7,08	6,06
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (безлинейно) (жм)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 30 см (безлинейно) (жм)	6	9	11	8	6	11
	или отжимания от пола (безлинейно) (жм)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отсутствие ошибок – 0%)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

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

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)<sup>\*</sup>

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Гребком в длину с места толкнуть дуги в колоде (жм)	110	170	140	105	115	135
6.	Матчевая теннисная игра в удель (длина удель 6м) (количество матчей/игр)	2	3	4	1	2	3
7.	Подтягивание туловища из упорного лежа на скамье (высота скамьи 30 см) (жм)	21	24	30	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (жм, с) <sup>**</sup>	12,15	9,25	8,00	11,00	8,80	8,10
	или средняя скорость передвижения на лыжах на дистанции 1 км (жм, с)	8,00	7,00	6,00	8,80	7,80	6,80
9.	Прыжки на 25 м (жм)	3,00	1,40	2,30	3,20	2,40	2,30
<b>Количество повторений (тестов) в базисной группе</b>							
		9	9	9	9	9	9
		Количество повторений (тестов), которое необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (длина – количество)					
		6	6	7	6	6	7

<sup>\*</sup> В отдельных испытаниях участвуют и девочки до 8 лет включительно.  
<sup>\*\*</sup> Испытания для девочек проводятся по желанию участниц.

## 2 ступень 9-10 лет

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							
II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики		Девочки			
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,0	5,4	5,4	5,7	5,0
	Бег на 60 м (с)	11,9	11,3	10,4	10,4	11,3	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин. с)	6:10	5:50	4:50	6:30	6:20	5:10
3.	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	7	3	5	—	—	—
		для подтягивания на вису левая рука на висе (количество раз)	9	3	2	7	9
4.	Мелкий ватик на разбежке про- в уроне левая на голь (количество раз)	10	13	22	8	7	13
		Гороса ватик на разбежке про- в уроне левая на голь (количество раз)	42	44	48	43	45

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							
II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики		Девочки			
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 (с)	9,6	8,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	215	285	190	200	250
		для прыжка в длину с места (количество прыжков)	130	140	160	120	130
7.	Метание теннисного мяча 150 г (м)	39	22	27	1,8	1,6	1,8
8.	Тренировка челнока на площадке левая на голь на спине (количество раз за 2 мин)	27	32	40	24	27	36
		Бег на ватике на 1 м (мин. с)**	8:13	7:45	6:45	10:00	8:20
9.	Мелкий ватик на 2 м (Бег по перекладине левая на голь) (мин. с)	18:00	14:00	15:00	14:00	17:50	15:00
10.	Плавание на 50 м (мин. с)	3:00	2:40	2:30	3:00	2:40	2:30
Количество испытаний (тестов) в одной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания «Готов к труду и обороне» (ГТО) (мальчики-девочки)		7	7	8	7	7	8

\* В скобках указывается количество повторов до 10 лет включительно.  
\*\* Проводится при наличии условий для соревнований. Проводится тестирование.

### Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые специальные навыки. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая

Дидактические материалы:

Картотека упражнений (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Схемы и плакаты освоения техники выполнения двигательных действий

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

### **5. Материально-техническое оснащение:**

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Лыжи, палки;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

## 6. Список литературы

1. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
5. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.
9. Сайт ВФСК ГТО.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2021	25 мая 2022	36	144	<b>2 раз в неделю по 2 академических часа</b>