

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №548 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического
совета
ГБОУ СОШ № 548
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №2 от 28.09.2025

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ СОШ №548
Санкт-Петербурга
Приказ №146 от 28.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная срок
реализации – 1 год

Разработчик:
Егорова Елизавета Евгеньевна, педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ СОШ № 548 Санкт-Петербурга.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «ГТО» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам занятий также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 11-17 лет, без ограничений для занятий физической культурой и спортом.

Актуальность программы: Проблема развития современного ребенка-малоподвижный образ жизни, заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте в современном мире. Данная программа позволит ребенку увеличить двигательную активность. Спорт создает возможность дополнительного общения со сверстниками. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 год 72 часа.

Цель программы: – Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Целесообразность. Внедрение комплекса ГТО, создание условий для успешного выполнения нормативов ГТО воспитанниками.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность готовиться к выполнению нормативов ВФСК ГТО. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься физкультурой и спортом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.) Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в

коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшими видами спорта и двигательной активности, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения испытаний;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Количество обучающихся в объединении: не менее 15 человек

Возраст детей: программа разработана для обучающихся 7-17 лет (1-11 класс).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Режим занятий: число занятий в неделю – 2, продолжительность занятий 45 минут.

Ожидаемые результаты:

- выполнение нормативов ВФСК ГТО воспитанниками;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков;
- знание психофункциональных особенностей собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- применение правил личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знание техники безопасности при занятиях спортивными играми;
- знание историю Российского спорта, лучших спортсменов края и России;
- знание основных технических приемов;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия нужного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами;

Способы определения результативности: участие в испытаниях комплекса «Готов к труду и обороне».

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

2. Содержание программы.

Раздел 1. Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) I - V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км (2 км, 3 км) Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.

Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Прыжок в длину с разбега

Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие.

Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Без на лыжах. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременно бесшажным ходом. Игры на лыжах: «Кто первый», Гонка по кругу, «Гонки с выбыванием»

Плавание 50 м Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

Спортивные мероприятия в форме соревнований: учебные соревнования внутри группы, соревнования на первенство школы, а так же товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения умений и навыков, а так же выявления уровня физической подготовки учащихся.

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «ГТО»**

№ п / п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Основные знания.	3	1	2	Стартовая диагностика, практическая работа, устный опрос.
2	Силовые и Л/А упражнения	29	1	28	Устный опрос, практическая работа.
3	Туристический поход.	10	1	9	Устный опрос, практическая работа.
4	Подвижные игры	11	1	10	Практическая работа.
5	Плавание.	8	0	8	Практическая работа
6	Специальная физическая подготовка. Лыжи.	8	0	8	Практическая работа
7	Итоговое занятие.	3	0	3	Практическая работа, учебная игра
	Итого	72	4	68	