

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом и. о. директора МОУ ДО ДЮЦ
от «29» августа 2025 г. № 200 о/д
_____ А.О. Золотарева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Мы готовы к ГТО»**

Возраст обучающихся: 6 -10 лет
Срок реализации образовательной программы: 1 года
Количество часов:144

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Егель Марина Игоревна

Волосово
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Учебный план.....	5
3. Учебно-тематическое планирование.....	5-7
4. Содержание изучаемого курса.....	7-8
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	8-9
6. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	9-10
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	10
8. Список литературы.....	10
9. Приложения.....	11 - 14

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальному-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

Актуальность

Программа секции «Мы готовы к ГТО» рассчитана на школьников в возрасте преимущественно от 10 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой подготовки к ВФСК ГТО являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Занятия легкой атлетики, ОФП, лыжной подготовкой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы:

прививать учащимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития физических навыков

Задачи

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям

физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Октябрьская ООШ» расположенная по адресу: Ленинградская обл., Волосовский р-н, д. Терпилицы, д. 32

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, соревнованиям.
2. Терпилицкая школа основного общего школьного образования является базой для проведения занятий в спортивном зале с необходимым оборудованием и на спортивной площадке и соревнований с участием специалистов образовательной организации.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» – это реализация её в сетевой форме. Это – интеграция дополнительного и общего образования в рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребёнка».

Направленность – физкультурно-спортивная

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторные (самостоятельные) занятия

Формы аудиторных занятий – практическое занятие, просмотр обучающих роликов, виртуальное посещение музея «Физической культуры и спорта», сдача норм ГТО

Формы внеаудиторных занятий – личная регистрация обучающихся на сайте ВФСК ГТО, использование Интернет - ресурсов.

Возрастной диапазон - преимущественно от 10 до 17 лет

Продолжительность реализации программы — 2 года

Организационно-педагогические условия реализации программы

- формы организации образовательной деятельности обучающихся: групповые или индивидуальные учебные занятия

Современные образовательные технологии: игровые, метод проектов, здоровьесозидающие технологии, информационно - компьютерные технологии, уровневая дифференциации, личностно-ориентированного обучения.

- наполняемость объединения - 30 человек

- продолжительность одного занятия - 45 минут

- объем нагрузки в неделю – 2 часа

2. Учебный план.
1 год обучения

№	Учебный предмет (модуль)	Кол-во часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Легкая атлетика.	35	5	30	
3.	Лыжная подготовка.	20	4	16	
4.	Легкая атлетика.	15	3	12	
5.	Итоговое занятие	1	1		
ВСЕГО:		72	14	58	

2 год обучения

№	Учебный предмет (модуль)	Кол-во часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Легкая атлетика.	35	5	30	
3.	Лыжная подготовка.	20	4	16	
4.	Легкая атлетика.	15	3	12	
5.	Итоговое занятие	1	1		
ВСЕГО:		72	14	48	

3. Учебно – тематическое планирование.
1 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие Сбор обучаемых. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях	1
2 - 4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	3
5 - 7	Легкая атлетика. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	3

8 - 10	Легкая атлетика. Ускорения, бег по повороту, финиширование.	3
11 - 13	Легкая атлетика. Бег на время, дистанции 30, 60 м.	3
14 - 16	Легкая атлетика. Бег на время, дистанция 100 м.	3
17 - 21	Легкая атлетика. Метание мяча на точность	5
22 - 26	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	5
27 - 31	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	5
32 - 36	Легкая атлетика. Прыжки длину с разбега	5
37 - 41	Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.	5
42 - 43	Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы.	2
44 - 45	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с горы.	2
46 - 48	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах.	3
49 - 50	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах.	2
51 - 52	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.	2
53 - 54	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 3 км.	2
55 - 56	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 5 км.	2
57 - 61	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	5
62 - 66	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность	5
67 - 71	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности.	5
72	Итоговое занятие	1
	ВСЕГО:	72

2 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие Сбор обучаемых. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях	1
2 - 4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	3
5 - 7	Легкая атлетика. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	3
8 - 10	Легкая атлетика. Ускорения, бег по повороту, финиширование.	3
11 - 13	Легкая атлетика. Бег на время, дистанции 30, 60 м.	3
14 - 16	Легкая атлетика. Бег на время, дистанция 100 м.	3
17 - 21	Легкая атлетика. Метание мяча на точность	5
22 - 26	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	5
27 - 31	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	5
32 - 36	Легкая атлетика. Прыжки длину с разбега	5
37 - 41	Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.	5
42 - 43	Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы.	2
44 - 45	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с горы.	2
46 - 48	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах.	3
49 - 50	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах.	2
51 - 52	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.	2

53 - 54	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 3км.	2
55 - 56	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 5 км.	2
57 - 61	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	5
62 - 66	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность	5
67 -71	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности.	5
72	Итоговое занятие	1
	ВСЕГО:	72

4.Содержание изучаемого курса.

Программа рассчитана на 2 года. 144 часа – 2 часа в неделю.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Изучение материала происходит в центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным

состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Подвижные игры.

1.4. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.5. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.6. Лыжная подготовка.

Терминология лыжных гонок. Правила и организация соревнований. Подготовка лыжного инвентаря. Одежда лыжника. Изучение основных способов передвижения на лыжах.

5.Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы.

- формы организации образовательной деятельности обучающихся: групповые или индивидуальные учебные занятия

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления) предоставленные организацией участником

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Секундомер	3
Лыжи	30
Эстафетные палочки	2
Конусы	40
Набивные мячи	15
Мячи для метания	15
Гимнастический маты	16
Легкоатлетические барьеры	5
Гимнастическая стенка	16

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер	1
Проектор	1
Фотоаппарат	1
Видеокамера	1

Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно- методических материалов	Количество
ВФСК ГТО в Ленинградской области (методическое пособие)	5
Сайт ВФСК ГТО (http://www.gto.ru/)	1
Учебник «Физическая культура»	30

6. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Для контроля и оценки знаний и умений используются:

- нормативы ВФСК ГТО для 4 и 5 ступени;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в фестивалях ГТО.

8. Список литературы.

- 1 Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
- 2 Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
- 3 Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
- 4 Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
- 5 Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
- 6 Матвеева Э.М., Москва, ФиС, 1975.

Приложение 1.

Календарный учебный график 2025-2026

Общеразвивающая программа	«Мы готовы к ГТО»	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	С 02.09 2025 года - физкультурно-спортивная направленность	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 02 сентября по 27 декабря 2025 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 09 января по 31 мая 2026 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие 17	второе учебное полугодие 19
Продолжительность учебной недели.	Продолжительность учебной недели – 5 дней. Занятия проводятся по группам.	
Комплектование групп	Групповые – 30 человек	
Режим занятий	<u>Пятница с 17.30 до 18.15</u> <u>с 18.30 до 19.15</u> Продолжительность занятия – 45 минут.	
Учебная нагрузка в неделю	1 год обучения 2 часа в неделю.	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04 ноября 2025 года; <u>во втором полугодии:</u> с 01 по 8 января; 23 февраля, 24 февраля, 08 марта; 01, 08 и 09 мая 2026 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2026 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2026 года.	

4. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 13-15 лет)

IV ступень (13 - 15 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м или бег на 60 м (с)	5.3 9.6	5.1 9.2	4.7 8.2	5.6 10.6	5.4 10.4	5.0 9.6
2	Бег на 2000м,(мин,с) или бег на 3000м, (мин,с)	10,0 15,20	9,40 14,50	8,10 13,00	12,10	11,40	10,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или на низкой перекладине 90см, раз	6 13	8 17	12 24	—	—	—
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	20 +4	24 +6	36 +11	8 +5	10 +8	15 +15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	340 170	355 190	415 215	275 150	290 160	340 180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** или бег на лыжах на 5км мин,с)	18,50 30,00	17,40 29,15	16,30 27,00	22,30	21,30	19,30 —
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

5. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 16-17 лет)

V ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
1	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м, с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	9	11	14	-	-	-
	или на низкой перекладине 90см, раз	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири16кг, к-во раз	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	27	29	35	-	-	-
	весом 500г, м	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей , дистанция 10м (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
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9