

**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: 9 -16 лет

Срок реализации образовательной программы: 1год

Количество часов: 36

Разработчик программы  
педагог дополнительного образования  
Чопей Илья Николаевич

Волосово  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 - 4
2. Учебный план.....	4
3. Учебно-тематическое планирование.....	4 - 5
4. Содержание изучаемого курса.....	5 - 6
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	6
6. Планируемые результаты.....	6 - 7
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	7
8. Список литературы.....	7
9. Приложения.....	8 - 19

## 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 социально-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

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» рассчитана на школьников в возрасте преимущественно от 10 до 16 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.

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

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 «Волосовская СОШ №1» расположенная по адресу: г. Волосово, Гатчинское шоссе, д. 10.

**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. МОУ «Волосовская СОШ №1» является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебных кабинетах и спортивном зале, спортивной площадки с необходимым оборудованием.

**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».

**Форма обучения** – очная

**Форма проведения занятий** – аудиторная, внеаудиторные (самостоятельные) занятия

**Формы аудиторных занятий** – практическое занятие

**Возрастной диапазон** - преимущественно от 9 до 16 лет

**Продолжительность реализации программы** — 1 год

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

- формы организации образовательной деятельности обучающихся:  
групповые или индивидуальные учебные занятия
- наполняемость объединения - 40 человек
- продолжительность одного занятия - 1 академический час
- объем нагрузки в неделю – 1 час

## **2. Учебный план**

№	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	1		Беседа
2.	Легкая атлетика	14	1	13	Сдача норм ГТО
3.	Лыжная подготовка.	14	1	13	Сдача норм ГТО
4	Легкая атлетика	6	1	5	Сдача норм ГТО
5.	Подведение итогов.	1	1		Беседа
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

## **3. Учебно-тематическое планирование.**

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>1. Вводное занятие</b>	<b>1</b>
1	Сбор обучающихся. Информация об организации.	1

	Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях	
	<b>2. Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>
2	Бег на короткие дистанции.	1
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1
4	Ускорения, бег по повороту, финиширование.	1
5-6	Бег на время, дистанции 30, 60 м.	2
7-8	Бег на время, дистанция 100 м.	2
9	Метание мяча на точность	1
10-11	Бег на длинные дистанции.	2
12-13	Прыжки в длину с места	2
14-15	Прыжки длину с разбега	2
	<b>3. Лыжная подготовка.</b>	<b>14</b>
16-17	Классические лыжные ходы.	2
18-19	Коньковые лыжные ходы.	2
20-21	Подъёмы и спуски с горы.	2
22	Торможение на лыжах.	1
23	Повороты на лыжах.	1
24-25	Эстафеты на лыжах.	2
26-27	Преодоление дистанции 3 км.	2
28-29	Преодоление дистанции 5 км.	2
	<b>4. Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>
30-31	Бег на длинные дистанции.	2
32-33	Метание мяча на дальность	2
34-35	Бег по пересечённой местности.	2
	<b>5. Подведение итогов.</b>	<b>1</b>
36	Итоговое занятие	1

#### 4. Содержание изучаемого курса.

##### Объем, содержание

Программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся возраста преимущественно от 9 до 16 лет. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности. Объем программы 36 часов, по 1 часу в неделю.

##### 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

##### 2. Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения, бег по повороту, финиширование. Бег на время, дистанции 30, 60 м. Бег на время, дистанция 100 м. Метание мяча на точность. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки длину с разбега.

##### 3. Лыжная подготовка.

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы.

Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Эстафеты на лыжах. Преодоление дистанции 3км. Преодоление дистанции 5 км.

#### **4. Легкая атлетика.**

Бег на длинные дистанции. Метание мяча на дальность. Бег по пересечённой местности.

#### **5. Подведение итогов.**

Итоговое занятие

### **5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

#### **Средства обучения:**

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)  
предоставленные организацией участником МОУ Волосовская СОШ№1**

#### **Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Секундомер	4
Лыжи	25
Эстафетные палочки	2
Конусы	40
Набивные мячи	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 ( <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> )	1
Учебник «Физическая культура»	10

### **6. Планируемые результаты.**

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.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Формы проведения промежуточной аттестации: сдача норм ВФСК ГТО в соответствие с той ступенью, к которой подходит данный участник образовательного процесса.

#### **Оценка результативности:**

- зачетная

#### **Оценочные материалы:**

- сдача нормативов;
- применение знаний, умений и навыков в практических работах.

#### **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.

### Календарный учебный график 2025 – 2026 учебный год

Общеразвивающая программа	<b>«Мы готовы к ГТО»</b> - физкультурно-спортивная	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	<b>С 02 сентября 2025 года</b>	
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	<b>36 недель</b>	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	<b>17</b>	<b>19</b>
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	<b>Продолжительность учебной недели – 6 дней.</b> Наполняемость группы 20 человек (количество групп – 2)	
Режим занятий	Понедельник: 15:10-15:55 (Гр. 1) Среда: 15:10-15:55 (Гр. 2) <b>Продолжительность занятий – 45 минут</b> (академический час). <b>Перерыв – 15 минут</b> для отдыха детей между каждым занятием.	
Учебная нагрузка в неделю	<b>(1 час в неделю)</b>	
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 08 января; 23 февраля; 08 марта; 01 мая; 09 мая 2026 года. <u>летний период:</u> с 01 июня 2026 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положению об аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	<b>31 мая 2026 года</b>	
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.	



**II.****СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчик и			Девочк и		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин, с)	6,3	6,1	4,5	6,5	6,3	6
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достат ь пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достат ь пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,4	8,2	7,3
	или на 2 км	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

**III.****СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчик и			Девочк и		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,35	7,55	7,1	8,55	8,35	8
	или на 2 км (мин, с)	10,2 5	10	9,3	12,3	12	11,3
3	Подтягивание из виса на высокой	3	4	7	-	-	-

	перекладине (количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,1	13,5	13	14,5	14,3	13,5
	или на 3 км	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета	Без учета	0,5	Без учета	Без учета	1,05

		времен и	времен и		времен и	времен и	
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с	13	20	25	13	20	25

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м						
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

**IV.**

**СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Норматив ы					
		Мальчик и			Девочк и		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,3	9	12,1	11,4	11
	или на 3 км	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество	-	-	-	9	11	18
	раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения	Касание	Касание	Достат ь пол	Касание	Касание	Касание пола

	стоя с прямыми ногами на полу	пола пальцами рук	пола пальцами рук	ладонями	пола пальцами рук	пола пальцами рук	пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,4 5	17,4 5	16,3	22,3	21,3	19,3
	или на 5 км (мин, с)	28	27,1 5	26	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времен и	Без учета времен и	0,43	Без учета времен и	Без учета времен и	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия						

	из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	18	25	30	18	25	30
--	---	----	----	----	----	----	----

	дистанция – 10 м (очки)						
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

V.

**СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№		Нормативы
---	--	-----------



п/ п	Виды испытаний (тесты)	Юнош и			Девушк и		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,2	8,5	7,5	11,5	11,2	9,5
	или на 3 км (мин, с)	15,1	14,4	13,1	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19,1 5	18,4 5	17,3
	или на 5 км (мин, с)	25,4	25	23,4	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без	Без	0,41	Без	Без	1,1

		учета времен и	учета времен и		учета времен и	учета времен и	
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой	18	25	30	18	25	30

	локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8