

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: 10 – 16 лет
Срок реализации образовательной программы: 1 год
Количество часов: 36

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Смирнов Ярослав Михайлович

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.....	7
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	7
8. Список литературы.....	7
9. Приложения.....	8 - 18

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 «Бегуницкая СОШ», расположенная по адресу: [Ленинградская область, Волосовский район, д. Бегуницы](#), д. 62.

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 «Бегуницкая СОШ» 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».

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторные (самостоятельные) занятия

Формы аудиторных занятий – практическое занятие

Возрастной диапазон - преимущественно от 10 до 16 лет

Продолжительность реализации программы — 1 год

2. Учебный план

№	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2.	Легкая атлетика.	15		8	Сдача норм ГТО
3.	Лыжная подготовка.	8		8	Сдача норм ГТО
4.	Легкая атлетика.				Сдача норм ГТО
5.	Итоговое занятие	1	1		Беседа

3. Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
	1. Вводное занятие.	1
1	Сбор обучающихся. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях	1
	2. Легкая атлетика.	15

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
9-10	Метание мяча на точность	2
11-12	Бег на длинные дистанции.	2
13-14	Прыжки в длину с места	2
15-16	Прыжки длину с разбега	2
	3. Лыжная подготовка.	12
17	Классические лыжные ходы.	1
18	Коньковые лыжные ходы.	1
19-20	Подъёмы и спуски с горы.	2
21	Торможение на лыжах.	1
22	Повороты на лыжах.	1
23-24	Эстафеты на лыжах.	2
25-26	Преодоление дистанции 3км.	2
27-28	Преодоление дистанции 5 км.	2
	4. Легкая атлетика.	7
29-30	Бег на длинные дистанции.	2
31-32	Метание мяча на дальность	2
33-35	Бег по пересечённой местности.	3
	5. Итоговое занятие.	1
36	Итоговое занятие	1
	ВСЕГО:	36

4. Содержание изучаемого курса.

Объем, содержание

Программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся возраста преимущественно от 10 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. Итоговое занятие.

Итоговое занятие.

5. 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

Средства обучения:

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления) предоставленные организацией участником МОУ «Бегуницкая СОШ»

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 (http://www.gto.ru/)	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 обучающихся 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.

9. Приложения.

Приложение 1

Календарный учебный график 2025-2026

Общеразвивающая программа	«Мы готовы к ГТО»	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	С 02 сентября 2025 года - физкультурно-спортивная	
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	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 5 дней. Наполняемость группы 20 человек	
Режим занятий	среда 17:00-17:45 (Гр. 1) пятница 17:00-17:45 (Гр. 2) Продолжительность занятий – 45 минут (академический час). Перерыв – 15 минут для отдыха детей между каждым занятием.	
Учебная нагрузка в неделю	(1 час в неделю) 1 раз в неделю по 45 минут	
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.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положению об 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. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.	
Учеба в период каникул	<u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в соответствии с учебным планом.	

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать 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 времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
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)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
---	------------------------	-----------	--	--	--	--	--

п/п		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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)	10,25	10	9,3	12,3	12	11,3
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	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 пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами 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	25	28	34	14	18	22

	(м)						
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 времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,5	Без учета времени	Без учета времени	1,05
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 опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
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)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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 времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами 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)	18,45	17,45	16,3	22,3	21,3	19,3
	или на 5 км (мин, с)	28	27,15	26	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,43	Без учета времени	Без учета времени	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, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
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)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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)	-	-	-	19,15	18,45	17,3
	или на 5 км (мин, с)	25,4	25	23,4	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,1
10	Стрельба из пневматической	15	20	25	15	20	25

	винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
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