

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района
Республики Крым
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района
Республики Крым

Полякова Н.В.
Пр. № 130 от 29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 39 недель

НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:
Гумметова Н.С.
тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района

г. Бахчисарай,
2025 год

I. Пояснительная записка

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» составлена на основании:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
2. Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
3. Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федерального закона от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
5. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. 996-р;
7. Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
10. Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
12. Закона Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);
13. Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021;
14. Устава МБУДО «ДЮСШ» Бахчисарайского района
15. Нормативных локальных актов, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Актуальность. Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. В связи с этим, Министерство спорта России подписало

приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Внедрение ВФСК «ГТО» в образовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения. Программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Новизна. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом для укрепления здоровья населения России.

Цель: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 39 недель

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная (при необходимости электронная).

Форма организации занятий - групповая.

Режим занятий: периодичность и продолжительность занятий:

1 раз в неделю (по 2 академических часа).

Общее количество учебных часов - 78.

II. Результаты освоения программы

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - овладевать системой знаний о физическом совершенстве человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
 - формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- Обучающийся получит возможность научиться:

- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- осваивать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

III. Система оценки планируемых результатов, подведение итогов реализации программы

Для учащихся в начале срока обучения организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастным ступеням ВФСК «ГТО». По окончании курса проводится итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

IV. Содержание курса «Подготовка к сдаче норм ГТО»

Содержание «Подготовка к сдаче норм ГТО» состоит из трёх разделов: «Основы знаний и умений», «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей», «Спортивные мероприятия».

1. Основы знаний и умений (2ч)

Вводное занятие. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Необходимость ежедневных занятий физической культурой. Влияние физических упражнений на организм человека. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) по ступеням комплекса ГТО, нормативные

требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м, 4*9 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег по пересеченной местности до 10 мин.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, разгибания туловища, лёжа на животе, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

3. Спортивные мероприятия

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного курса в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы занятий	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Основы знаний и умений				
1.	Понятие о физической культуре. Комплекс ГТО в ОО	2	2	
2.	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями	2	2	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
3.	Бег на короткие дистанции	6		6
4.	Бег на короткие и средние дистанции	8		8
5.	Бег на средние и длинные дистанции	8		8
6.	Развитие выносливости	8		12
7.	Развитие силы	8		12
8.	развитие силы, скоростно-силовых	8		12

	качеств			
9.	Развитие гибкости, скоростно-силовых качеств	8		8
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
10	«Мы готовы к ГТО»	4		4
11	Соревнования	4		4
Итого:		78	4	74

V. Список литературы

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
2. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2015. - 320 с.
4. Семенов, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семенов. - М.: СпецЛит, 2018. - 192 с.
5. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Содержание занятий	Количество часов
1	01.09.25-07.09.25	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах. История физической культуры и спорта в России. История создания и возрождения комплекса ВФСК ГТО. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями	2
2	08.09.25-14.09.25	Комплекс ОРУ. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами. Перекаты, группировки. Силовые упражнения.	2
3	15.09.25-21.09.25	Ходьба обычная и с различными положениями рук. Низкий старт. Высокий старт. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с препятствиями.	2
4	22.09.25-28.09.25	Элементы эстафет. Кросс 300-500м. Финиширование Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места.	2
5	29.09.25-05.10.25	Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции 30-60 м. Челночный бег 3х10 м. Упражнения на гибкость	2
6	05.10.25-12.10.25	ОФП, спортивные игры «Мяч капитану», «Кто сильнее?»	2
7	13.10.25-19.10.25	ОРУ в движении. Прыжок в длину. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2
8	20.10.25-26.10.25	ОРУ с предметами: с мячом, скакалкой, гимнастическими палками. Кросс 500 м.	2
9	27.10.25-02.11.25	ОФП, метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции.	2
10	05.11.25-09.11.25	Пробное тестирование. Сдача нормативов ВФСК ГТО.	2
11	10.11.25-16.11.25	Метание на дальность. Прыжки в длину с места. Кросс 1000 – 1500 м.	2
12	17.11.25-23.11.25	Метание мяча с разбега. Спортивная игра с мячом.	2
13	24.11.25-30.11.25	ОФП, кросс 100 – 1500 м	2
14	01.12.25-07.12.25	ОФП, спортивные игры «Мяч капитану», «Кто сильнее?»	2
15	08.12.25-14.12.25	ОФП. Челночный бег 3х10 м. Упражнения для мышц брюшного пресса. Отжимание из различных положений.	2
16	15.12.25-21.12.25	ОФП. Эстафетный бег. Приседания на двух ногах. Упражнения на тренажерах для мышц спины, плеча, брюшного пресса.	2
17	22.12.25-28.12.25	ОФП, Спортивные игры с мячом.	2
18	29.12.25-31.12.25	ОФП. «Перестрелка», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч»	2

19	05.01.26- 11.01.26	ОФП. Упражнения для мышц брюшного пресса. Эстафетный бег. Приседания на двух ногах. Упражнения на тренажерах для мышц спины, плеча.	2
20	12.01.26- 18.01.26	Подготовка к сдаче нормативов: бег на короткую дистанцию 30 м и 60 м. Гибкость. Пробное тестирование.	2
21	19.01.26- 25.01.26	Пробное тестирование. Сдача нормативов ВФСК ГТО.	2
22	26.01.26- 01.02.26	Подготовка к сдаче нормативов. Прыжки в длину с места. Бег на 2000 м.	2
23	02.02.26- 08.02.26	Подготовка к сдаче нормативов: метание мяча 150 г, метание гранаты. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Пробное тестирование.	2
24	09.02.26- 15.02.26	Подготовка к сдаче нормативов: челночный бег 3x10 м. Гибкость. Пробное тестирование	2
25	16.02.26- 22.02.26	Подготовка к сдаче нормативов: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Пробное тестирование.	
26	24.02.26- 01.03.26	Подготовка к сдаче нормативов: бег на длинную дистанцию 2000 и 3000 м.	2
27	02.03.26- 08.03.26	Метание мяча 150 гр и гранаты. Пробное тестирование.	2
28	09.03.26 – 15.03.26	Подготовка к сдаче нормативов: прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Гибкость. Пробное тестирование.	2
29	16.03.26- 22.03.26	Подготовка к сдаче нормативов: поднимание туловища из положения лежа на спине. Гибкость. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Пробное тестирование.	2
30	23.03.26- 29.03.26	Подготовка к сдаче нормативов: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Пробное тестирование.	2
31	30.03.26- 05.04.26	Подготовка к сдаче нормативов: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Пробное тестирование.	2
32	06.04.26- 12.04.26	Подготовка к сдаче нормативов: бег на длинную дистанцию 2000 и 3000 м.	2
33	13.04.26- 19.04.26	Подготовка к сдаче нормативов: бег на длинную дистанцию 2000 и 3000 м.	2
34	20.04.26- 26.04.26	Подготовка к сдаче нормативов: прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Гибкость. Пробное тестирование.	2
35	27.04.26- 03.05.26	Подготовка к сдаче нормативов: поднимание туловища из положения лежа на спине. Гибкость. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Пробное тестирование.	2
36	04.05.26- 10.05.26	Сдача нормативов ВФСК ГТО.	2
37	11.05.26- 17.05.26	Сдача нормативов ВФСК ГТО.	2
38	18.05.26- 24.05.26	Спортивные мероприятия в форме соревнований	2
39	25.05.26- 31.05.26	Спортивные мероприятия в форме соревнований	2