

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л.Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАВСТРЕЧУ К ГТО»

(скорректированная в 2026 г.)

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Тимофеева Алина Анатольевна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – ДОП) «Навстречу к ГТО» составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Здоровье детей и подростков выступает одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности.

Направленность дополнительной образовательной программы - ***физкультурно-спортивная и оздоровительная.***

В соответствии с федеральным образовательным стандартом общего образования основная образовательная программа общего образования реализуется, в том числе и через дополнительное образование. Основное предназначение дополнительного образования – удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности.

Цель программы: внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств;
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли;
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки;
- содействовать участию обучающихся в соревнованиях различного уровня;
- постоянно совершенствовать морально-волевые качества воспитанников.

Воспитательные:

- воспитать гражданственность и любовь к Родине;

- воспитать чувства сотрудничества и взаимопомощи, правильное, уважительное отношение к товарищам.

Планируемые результаты:

- *Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

- *Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Принципы организации обучения:

- *Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

- *Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

- *Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

- *Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

- Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русском).

Форма обучения: очная.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

Одновозрастные. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа – 11-13 лет. Программа рассчитана на 1 год реализации.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинское обследование и имеющие допуск к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в группе не менее 15 человек.

Продолжительность образовательного процесса:

Программа рассчитана на 1 год реализации.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 144 ч.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа.

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Занятия проводятся в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения.

Некоторые разделы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы контроля, используемые на занятиях в тренажерном зале:

-*педагогический контроль*: зачеты, тесты. Программа комплексного тестирования включает оценку всех видов подготовленности (оценка ОФП, оценка СФП);

-*медицинский контроль*. В задачи медицинского обеспечения подготовки учащихся входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям силовой подготовкой, оценка его перспективности, функционального состояния организма. Контроль переносимости нагрузок в занятии, оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных нагрузок, контроль ЧСС, санитарно-гигиенический контроль мест занятий. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей, занимающихся в тренажерном зале.

Основные методы, используемые при проведении занятий в тренажерном и спортивном залах:

1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (подсказки)

2. Наглядные методы

- Демонстрация видеофильмов и печатных плакатов с техникой упражнений
- Методы контроля и самоконтроля

-Тесты на общую физическую подготовку

-Подсчёт пульса до и после занятий.

-Визуальный контроль.

Методы психолого-педагогической диагностики

Наблюдение

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу. Охрана труда. Техника безопасности	4		4
2	Бег на короткую дистанцию (30м)		14	14
3	Бег на длинную дистанцию (1000 м)		16	16
4	Кросс на 2 км		12	12
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		12	12
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)		12	12
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		14	14
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		12	12
9	Челночный бег 3х10		12	12
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		12	12
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине		12	12
12	Метание малого мяча		12	12
13				
	Итого	4	140	144

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Уметь технически правильно и с наилучшим результатом выполнять основные упражнения норм ГТО (*Приложение 1*).

Нормативно-правовой блок

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06. 2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

15. Распоряжение №1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

Информационные источники

Для педагога:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2016
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2018

Для обучающихся (интернет ресурсы):

1. <https://lifel hacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/>
2. <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html>
3. <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/>
4. <https://multiurok.ru/index.php/files/kompleksy-uprazhnenii-ofp.html>

Для родителей (интернет ресурсы):

1. <https://infourok.ru/statya-na-temu-rol-ofp-495309.html>
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/05/09/vliyanie-zanyatiy-lyogkoy-atletikoy-na-fizicheskoe>

Электронные образовательные и информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации - <http://www.mon.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным Ресурсам» - <http://window.edu.ru>
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://schoolcollection.edu.ru>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>
6. Издательский дом «Первое сентября» 1сентября.рф <http://spo.1september.ru/urok>



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТА
И ФИЗИЧЕСКОГО
ПРОЕКТА



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
КАЧЕСТВА
КОНТРОЛЯ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfisk_gto



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

