

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №68»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №68»  
Протокол №1 от 26.08.2025

СОГЛАСОВАНО  
Управляющим советом  
МБОУ «СОШ №68»  
Протокол №1 от 26.08.2025

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №68»  
А.М. Демин  
Приказ от 26.08.2025 №165



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ГТО»**

**Направленность: физкультурно-спортивная  
срок реализации – 1 год  
возраст детей – 7-17 лет**

**Составитель:**  
Ланская Анастасия Викторовна,  
учитель физической культуры

Барнаул – 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Новизна** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

**Актуальность:** данная программа для учащихся 1-10 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

**Целесообразность.** Внедрение комплекса ГТО, создание условий для успешного выполнения нормативов ГТО воспитанниками.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность готовиться к выполнению нормативов ВФСК ГТО. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься физкультурой и спортом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.) Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности и создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшими видами спорта и двигательной активности, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения испытаний;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

*Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Количество обучающихся в объединении:** не менее 15 человек

**Возраст детей:** программа разработана для обучающихся 7-17 лет (1-11 класс).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

**Режим занятий:** число занятий в неделю – 2, продолжительность занятий 45 минут.

**Ожидаемые результаты:**

- выполнение нормативов ВФСК ГТО воспитанниками;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- снижение количества правонарушений среди подростков;
- знание психофункциональных особенностей собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- применение правил личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знание техники безопасности при занятиях спортивными играми;

- знание историю Российского спорта, лучших спортсменов края и России;

- знание основных технических приемов;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия нужного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами;

**Способы определения результативности:** участие в испытаниях комплекса «Готов к труду и обороне».

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

## 2. Содержание программы.

### Раздел 1. Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) I - V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км (2 км, 3 км) Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.

Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие.

Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Без на лыжах. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременно бесшажным ходом. Игры на лыжах: «Кто первый», Гонка по кругу, «Гонки с выбыванием»

Плавание 50 м Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплавание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия.**

Спортивные мероприятия в форме соревнований: учебные соревнования внутри группы, соревнования на первенство школы, а так же товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения умений и навыков, а так же выявления уровня физической подготовки учащихся.

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Раздел 1. Основы знаний	3
2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	60
3.	Раздел 3. Спортивные мероприятия	5
	Итого	68

### **Методическое обеспечение**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды).

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И Лях
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Просвещение, 2018
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте – М., 1984
3. Былеева Л.Л. Подвижные игры М., 1984
4. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье – М., 1982
5. Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. – М., 1982
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М., 1982
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М., 1984
8. Физическая культура Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение, 2001
9. Физическая культура В.П.Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М., Просвещение, 1998.
10. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов–М.: Просвещение, 1997,
11. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев – М.: ФиС, 2000
12. Теория и методика физической культуры – Спб: Лань, 2003
13. Физическая культура. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев М.: Академия, 2008
14. Общая педагогика физической культуры и спорта– М.: Форум ,2007
15. www.gto.ru

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Дата	Прим.:
<b>Раздел 1. Основы знаний. 3 часа.</b>			
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		
2.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		
3.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. 68 часов.</b>			
4.	Бег на 60м.		
5.	Бег на 60м.		
6.	Бег на 60м.		
7.	Бег на 2 (3) км.		
8.	Бег на 2 (3) км.		
9.	Бег на 2 (3) км.		
10.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Мальчики (девочки).		
11.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Мальчики (девочки).		
12.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Мальчики (девочки).		
13.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Мальчики (девочки).		
14.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Мальчики (девочки).		
15.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Мальчики (девочки).		
16.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Мальчики (девочки).		
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
18.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
19.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
20.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
21.	Прыжок в длину с разбега		
22.	Прыжок в длину с разбега		

23.	Прыжок в длину с разбега		
24.	Прыжок в длину с разбега		
25.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
26.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
27.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин		
28.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин		
29.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин		
30.	Метание мяча 150 г на дальность		
31.	Метание мяча 150 г на дальность		
32.	Метание мяча 150 г на дальность		
33.	Бег на лыжах		
34.	Бег на лыжах		
35.	Бег на лыжах		
36.	Бег на лыжах		
37.	Бег на лыжах		
38.	Бег на лыжах		
39.	Бег на лыжах		
40.	Бег на лыжах		
41.	Бег на лыжах		
42.	Бег на лыжах		
43.	Бег на лыжах		
44.	Бег на лыжах		
45.	Бег на лыжах		
46.	Стрельба из пневматической винтовки		
47.	Стрельба из пневматической винтовки		
48.	Стрельба из пневматической винтовки		
49.	Стрельба из пневматической винтовки		

50.	Стрельба из пневматической винтовки		
51.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
52.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
53.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
54.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
55.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
56.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
57.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
58.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
59.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
60.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
61.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
62.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
63.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия 5 часов</b>			
64.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	
65.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	
66.	Общие лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества	1	
67.	Общие лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню победы	1	
68.	Мы готовы к ГТО	1	