

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением математики»

**Согласовано:**

заместитель директора  
Лапковская Н.А. \_\_\_\_\_

Принято на педагогическом совете  
Пр. № 1 от 29.08.2022г.



Директор \_\_\_\_\_

**Утверждаю:**

Приказ № 107 от 29.08.2022 г.

Нерובה М.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

для учащихся 7-11 х классов

Составитель:  
Утелова Э.Г.,  
Учитель физической культуры

Костомукша, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Готов к труду и обороне» составлена на основе законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Актуальность программы.** В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

**Отличительные особенности программы:** данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

**Педагогическая целесообразность** - Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК « ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Готов к труду и обороне» для учащихся 15-17 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

**Направленность программы** – данная программа имеет физкультурно-оздоровительную, а также спортивную направленность.

**Цель** – развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;

- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

В самом широком смысле под «воспитательным потенциалом» понимаются средства, источники, имеющиеся в наличии и способные к эффективному решению поставленных задач. Отсюда – воспитательный потенциал можно определить, как взаимосвязь, объединение, интегрирование всех компонентов комплекса ГТО (история развития, выдающиеся значимости ГТО, подготовка к сдаче испытаний, фестивали ГТО, волонтерство ГТО и т.д.), направленных на воспитание личности.

В качестве основных направлений воспитания выделены:

1. Гражданское воспитание, основная идея которого заключается в создании условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, базирующейся на духовных и нравственных идеалах, традициях и культуры русского народа. Формирование правовой и политической культуры молодого поколения. Воспитание чувства социальной ответственности, коллективизма в детской среде.

2. Патриотическое воспитание предполагает воспитание у детей национальной идентичности, формирования у них высокого чувства патриотизма, гордости за свое Отечество, готовности к его защите. Формирования у детей уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн Российской Федерации), к истории своего государства и памятникам Отечества.

3. Духовно-нравственное воспитание детей осуществляется с опорой на российские традиционные ценности. В качестве основных нравственных чувств отмечают: честь, долг, справедливость, милосердие и дружелюбие.

4. Физическое развитие и культура здоровья, предполагает формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к своему здоровью, пропаганду здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой.

Воспитание у детей через институт семьи положительного отношения к активным видам отдыха, здоровому образу жизни, утренней гигиенической гимнастике, воспитание культуры здорового питания и соблюдения режима дня. Использование воспитательного потенциала физкультурно-спортивной деятельности для профилактики девиантного поведения.

5. Экологическое воспитание предполагает, развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам страны.

6. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает поддержку научно-технического творчества детей.

8. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение пробуждает у детей уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, содействия профессиональному самоопределению.

Внеурочная деятельность ГТО, при условии его грамотной организации, способна оказывать воспитательное воздействие.

Гражданско-патриотическое воспитание, в рамках реализации проекта ВФСК ГТО, необходимо проводить с опорой на исторические аспекты спортивного прошлого нашей страны, а также современные достижения в области физической культуры и спорта высших достижений.

Историю советского спорта или биографии выдающихся спортсменов можно использовать в качестве примеров проявления морально-волевых качеств и нравственного ориентира, например, жизненный путь Виктора Чукарина, советского гимнаста, который смог не только выжить в немецких концлагерях, но и, вернувшись, благодаря силе воли и упорным тренировкам, стать многократным олимпийским чемпионом.

Рассматривая испытания ГТО, как физические упражнения, можно отметить, что использование циклических упражнений (плавание, бег на лыжах, кросс) способствует формированию волевых качеств и трудовому воспитанию, в то время как командные виды спорта, совместные тренировки способствуют воспитанию коллективизма.

Рассматривая педагогический потенциал комплекса, можно отметить, что одновременно с подготовкой к сдаче испытаний (тестов) возможно осуществлять экологическое просвещение и воспитание населения. Занятия туризмом в рамках сдачи испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» формируют характер человека, его отношение к Родине и природе. Также роль и значимость для воспитания личности через приобщение к окружающей среде.

Духовное и нравственное воспитание, в контексте ВФСК ГТО, осуществляется путем воспитания у участников физкультурно-спортивного движения ряда морально-волевых качеств, присущих спортсменам, таких, как честь, долг, справедливость и т.д. Воспитание у школьников системы ценностей и взглядов, необходимых для гармоничного развития личности, содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов – от знака ГТО к олимпийским медалям.

В процессе реализации одного из основных направлений стратегии развития воспитания, а именно физического развития и культуры здоровья, стоит отметить, что одной из главных целей комплекса ГТО является укрепление и поддержание здоровья учащихся.

Помимо самих испытаний, комплекс ГТО включает в себя раздел оценки уровня физической подготовки, что позволяет не только проверить свои физические возможности, но и подготовиться к испытаниям, которые будут при переходе на следующую ступень. Это особенно актуально в школьном возрасте, так как переход на новый уровень, а соответственно повышение требований, происходит каждые 2 года.

Популяризация научных знаний среди детей.

Рассматривая данное направление в рамках внеурочной деятельности ГТО, следует отметить, что подготовка к сдаче испытаний, должна базироваться на основных положениях теории и методики физической культуры. Только грамотное построение тренировочного процесса, подбор эффективных методик тренировок позволят значимо улучшить спортивный результат.

В этой связи очевидно, что популяризация научных знаний, в том числе теории и методики физической культуры, может осуществляться через комплекс ГТО.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение в рамках комплекса ГТО, определяет профессиональное самоопределение как связь жизненных перспектив личности и планирование ее будущего. «Комплекс ГТО может рассматриваться с позиций профессионального самоопределения на этапах основной и средней школы. В процессе участия в физкультурно-спортивном движении возможно сформировать интерес у детей к физической культуре и спорту не только, как к учебному предмету, но и как к профессии спортсмена, тренера, учителя физической культуры» .

#### **Условия реализации программы:**

**Возраст детей:** 15-17 лет

**Срок реализации программы:**

**Продолжительность занятий:**

1 год обучения – 2 группы по 1 часу в неделю (72 часа в год)

количество учащихся в группе:

1 год обучения - не менее 15

**Режим проведения занятий:** каждая группа - по 2 академических часа 1 раз в неделю

**Условия набора детей:**

Дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Формы организации занятий**

- фронтальная
- индивидуальная

**Формы проведения занятий:**

- типовое занятие,
- сдача норм ГТО по ступени

**Методы, используемые при проведении занятий:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- **Практические методы:**  
методы упражнений;  
соревновательный

**Ожидаемые результаты:** Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

**Ученик будет знать:**

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

**Уметь:**

- Владеть техникой бега на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 1, 2 и на 3 км
- Метать мяч (снаряд)

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

**Способы проверки результатов освоения программы:**

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты кружковцев при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

**Формы фиксации результатов:**

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

**Критерии оценки результативности освоения программы:**

- фото и видеозапись;

- отзывы.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

**КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

**КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний

ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

#### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	-
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	2	-
4	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	20	2	18
5	Зачёт по сдаче норм ВФСК	8	-	8
6	Заключительное занятие (итоги года)	2	2	-
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

#### Содержание программы.

##### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

##### **Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации**

**Теория:** Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

##### **Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО**

**Теория:** Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

##### **Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО**

**Теория:**

**Практика:**

**1. Бег на 60 (100) м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим

стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

**2.Бег на 1, 2 (3) км .** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **3.Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

### **4.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

### **5.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).**

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

### **6.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки

### **7.Прыжок в длину в разбега.**

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

### **8.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту( верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

#### **9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении( стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

**Метание мяча (снаряда) на дальность.** Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой) «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность.

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)» 2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176. 4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100. 5. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
6. 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. 7. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023