

Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445  
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением  
Педагогического совета:  
Протокол № 1  
от «27 августа 2020 года»

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 116/1-Од от 31.08.2020г.  
Директор \_\_\_\_\_ М.В.Архипова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ГТО»**

**Возраст учащихся: 12 - 17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень программы – общекультурный**

**Разработчик – Тылик Зоя Николаевна  
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2020

1.

## Паспорт программы

Название программы	ГТО
Сведения об авторе	Тылик Зоя Николаевна, Место работы: ГБОУ лицей №445, Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	Спортивный зал (24x12), спортивные площадки
Год разработки, редактирования	2019, редактирование 2020
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	спортивное
Возраст учащихся	7-17 лет
Срок реализации	1 год
Актуальность	соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни: в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.
Цель	Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничности всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.
Ожидаемые результаты	- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; - Уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

	- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.
Формы занятий	групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная; с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	1 раз в неделю по 45 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	сдать нормативы комплекса ГТО

### **Пояснительная записка**

Содержание программы дополнительного образования «**Готов к труду и обороне**» соответствует требованиям следующих нормативных документов: Федеральному закону №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12;п.1, п. 4 ст 75); Приказу Минобрнауки России от 29 августа 2013 г №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р. **Направленность:** физкультурно-спортивная. **Актуальность** программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

**«Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.**

**Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.**

Год разработки: : 2019, редактирование: 2020

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая Культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Адресат программы** - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 7 до 18 лет. В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста.

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования) на следующие **цели**:

Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничности всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Формирование у детей школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидах, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья на основании медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 45 минут с использованием дистанционных технологий.

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

## Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Основы знаний (Комплекс ГТО в общеобразовательной организации)</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>28</b>
2 (1)	Бег 60 м	4
2 (2)	Бег на 1,5 (2) км	8
2 (3)	Метание мяча	4
2 (4)	Подтягивание из виса на высокой ( низкой) перекладине	2
2 (5)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
2 (6)	Стрельба из пневматической винтовки	2
2 (7)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
2 (8)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
<b>3</b>	<b>Спортивные мероприятия</b>	<b>4</b>
3 (1)	«сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
3 (2)	« Лыжня России «	1
3 (3)	« Мы готовы к ГТО! «	4
	Итого	<b>36</b>

### Раздел 1. Основы знаний (2ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч). Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

### Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (28 ч).

**Бег на 60 м (4 ч).** Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег 10,20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат 60 м.

**Бег на 1,5 (2) км (8 ч).** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м – ходьба 200 м – бег 350 м – ходьба 150 м – бег 400 м – ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500 м. «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (1 ч).** Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (1 ч).** Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (1 ч).** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч).** Разгибание ног из упора присев, не открывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (4 ч).** Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

**Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»)

на 2 шага: на месте в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Стрельба из пневматической винтовки (2 ч).** Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч).**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течении учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### С использованием дистанционных образовательных технологии:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.



### Тематический план

№ п/п	темы занятий	Кол-во часов	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
			Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения )	Формы контроля, обратной связи
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации Техника безопасности	1	<a href="https://youtu.be/WAX97LbQfYI">https://youtu.be/WAX97LbQfYI</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями	1	<a href="https://studopedia.ru/9_223344_vashi-deystviya-po-okazaniyu-pervoy-pomoshchi-pri-travmah-vo-vremya-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami.html">https://studopedia.ru/9_223344_vashi-deystviya-po-okazaniyu-pervoy-pomoshchi-pri-travmah-vo-vremya-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami.html</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
3	Бег 60 м	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA">https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
4	Бег 60 м	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQNoRVM_l_s">https://www.youtube.com/watch?v=pQNoRVM_l_s</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
5	Бег на 1,5 (2) км	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo">https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
6	Бег на 1,5 (2) км	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s">https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
7	Бег на 1,5 (2) км	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pu-w47Lkafg">https://www.youtube.com/watch?v=pu-w47Lkafg</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
8	Бег на 1,5 (2) км	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s">https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
9	Метание мяча 150 г на дальность	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
10	Метание мяча 150 г на дальность	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
11	Прыжок в длину с места толчком двумя	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a>	Фотоотчет, видеоотчёт

	ногами			
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
13	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
14	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	files/00296/obj/110/2743/doc/sportland.pdf	Фотоотчет, видеоотчёт
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	<a href="https://sogto.ru/articles/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-s-oporoy-na-gimnasticheskuyu-skamyu/">https://sogto.ru/articles/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-s-oporoy-na-gimnasticheskuyu-skamyu/</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	<a href="https://sogto.ru/articles/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-s-oporoy-na-gimnasticheskuyu-skamyu/">https://sogto.ru/articles/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-s-oporoy-na-gimnasticheskuyu-skamyu/</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
18	Стрельба из пневматической винтовки	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
19	Стрельба из пневматической винтовки	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
20	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
21	« Лыжня России»	1	<a href="http://kfis.spb.ru/press/lyzhnya-rossii/">http://kfis.spb.ru/press/lyzhnya-rossii/</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
22	« Мы готовы к ГТО»	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iKGOuNh4Arg">https://www.youtube.com/watch?v=iKGOuNh4Arg</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
23	« Мы готовы к ГТО»	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iKGOuNh4Arg">https://www.youtube.com/watch?v=iKGOuNh4Arg</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
24	Стрельба из пневматической винтовки	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
26	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
27	Бег 60 м	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQNoRVM_l_s">https://www.youtube.com/watch?v=pQNoRVM_l_s</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
28	Бег 60 м	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw">https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
29	Бег на 1,5 (2) км	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo">https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
30	Бег на 1,5 (2) км	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s">https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
31	Бег на 1,5 (2) км	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s">https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
32	Бег на 1,5 (2) км	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s">https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
33	Метание мяча 150 г на дальность	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
34	Метание мяча 150 г на дальность	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>	Фотоотчет, видеоотчёт

35	« Мы ГОТОВЫ к ГТО»	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iKGOuNh4Arg">https://www.youtube.com/watch?v=iKGOuNh4Arg</a>	Фотоотчет, видеоотчёт
36	« Мы ГОТОВЫ к ГТО»	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iKGOuNh4Arg">https://www.youtube.com/watch?v=iKGOuNh4Arg</a>	Фотоотчет, видеоотчёт