

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«ГТО-путь к успеху»

**Год обучения - 1
№ группы – 63 СТО**

Разработчик:

Ям Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с ВФСК ГТО, его историей;
- обучить основами техники безопасности на занятиях;
- познакомить с правилами судейства и организацией проведения сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества, ответственность, целеустремленность патриотизм; социальную активность;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения.

Содержание

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория. Знакомство с предметом «ГТО-путь к успеху». Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, на улице.

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, развитие прикладных навыков, подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей – развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

1. Физическая культура – объект политики РФ.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

2. Нормативно-правовая база введения ГТО. История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Популярность лыжных гонок в России. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

2. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и

разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).

Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини- футбол (для мальчиков и девочек).

3. Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с

отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 – 2 – км. Бег по переменной местности на время 10-15 – 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

4. Техническая подготовка по видам спорта

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Бег на средние и длинные дистанции: обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом (снарядом) 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 мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Прыжки: разбег, отталкивание, полет, приземление. 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.

5. Подвижные игры

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Веселые старты».

Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами. «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

Игры в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

6. Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО). Выполнение нормативов.

7. Итоговое занятие. Подведение итогов. Открытое занятие для родителей.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Предметные:

- знать правила ТБ на занятиях и при выполнении физических упражнений;
- знать правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке;
- владеть историческими сведениями о возникновении ГТО;
- знать правила гигиены и закаливания организма;
- владеть знаниями организации самостоятельных занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы «ГТО-путь к успеху»
на 2025/2026 учебный год
СТО63 (вторник, суббота)

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	2	Вводное занятие	2	18
	6	Инструктаж по технике безопасности	2	
	9	Теоретическая подготовка	2	
	13	Теоретическая подготовка	2	
	16	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	20	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	23	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	27	Подвижные игры	2	
	30	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
октябрь	4	Теоретическая подготовка	2	16
	7	Теоретическая подготовка	2	
	11	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	14	Подвижные игры	2	
	18	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	21	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	25	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	28	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
ноябрь	1	Теоретическая подготовка	2	16
	8	Теоретическая подготовка	2	
	11	Подвижные игры	2	
	15	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	18	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	22	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	25	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	29	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
декабрь	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	18
	6	Подвижные игры	2	
	9	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
	13	Теоретическая подготовка	2	
	16	Теоретическая подготовка	2	
	20	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	23	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	27	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	30	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
январь	10	Инструктаж по технике безопасности	2	14
	13	Теоретическая подготовка	2	
	17	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	20	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	24	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	27	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	

	31	Подвижные игры	2	
февраль	3	Теоретическая подготовка	2	16
	7	Теоретическая подготовка	2	
	10	Подвижные игры	2	
	14	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
	17	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	21	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	24	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	28	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
март	3	Теоретическая подготовка	2	18
	7	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	10	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	14	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	17	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	21	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	24	Подвижные игры	2	
	28	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
апрель	31	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	16
	4	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	7	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	11	Подвижные игры	2	
	14	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	18	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	21	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	25	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
май	28	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	16
	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	5	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	12	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	16	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	19	Подвижные игры	2	
	23	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	26	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
июнь	30	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	16
	2	Подвижные игры	2	
	6	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	9	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
	13	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	16	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	20	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	23	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
	27	Итоговое занятие	2	
Итого часов:			164	164