



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Департамент образования муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение Школа № 189**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Школа № 189»
И.В. Довгаль
от 14.07.2025 № 5-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2ADD24E400D8594AB7B6D9CB9F7D0BE
Владелец: Довгаль Ирина Владимировна
Действителен: с 29.05.2025 до 22.08.2026

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Школьный центр ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 7-17 лет

Срок обучения: 1 год

г. Нижний Новгород
2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный центр ГТО» физкультурно-спортивной направленности разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный центр ГТО» физкультурно-спортивной направленности основного общего и среднего общего уровня образования разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Устав и нормативно-локальные акты наименование ОО.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторины и др.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, даёт приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «История развития комплекса ГТО в России», «Правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности. Рассчитана программа на 72 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Место проведения: классная комната, спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнования.

Дети научатся:

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО, рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у пятиклассника выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных

игр;

- умение работать в коллективе.

I.

Содержательный раздел

Программа расширяет кругозор пятиклассников в области знаний о ГТО, помогает улучшить умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом. Развивает физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел:

Беседы на темы: «История возникновения комплекса ГТО в России»,

«Этапы развития комплекса ГТО», «Значки ГТО», «Значение ГТО во время Великой Отечественной войны», «Ступени современного ГТО», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», знать названия и правил игр, правила поведения и безопасности.

Практический раздел:

«Подготовка к сдаче норм ГТО», «Сдача норм ГТО». Русские народные игры: «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» .

Подвижные игры:

«Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде».

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Вызови по имени».

Игры и эстафеты:

С элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Навстречу к ГТО»

		1 группа	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Бег на короткие дистанции	10		10
3.	Бег на длинные дистанции	6		6
4.	Прыжковая подготовка	6		6
5.	Метание	6		6
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2		2
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	1		1
8.	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	2		22
9.	Контрольные испытания	2		2
	Итого часов:	36	1	35

Тематическое планирование (1 раздел)

№ п/п	Тема
1.	Беседа «Что такое ГТО?
2.	Ступени современного ГТО»
3.	Народные игры
4.	Прыжки в длину с места.
5.	Игры на развитие внимания, мышления
6.	Игры на развитие воображения, речи
7.	Метание мяча на дальность.
8.	Подвижные игры
9.	Бег на выносливость Спортивные игры
10.	ТБ на занятиях гимнастикой. Беседа «История возникновения комплекса ГТО в России».
11.	Упражнения на гибкость
12.	Игры на развитие внимания, мышления.
13.	Игры на развитие воображения, речи.
14.	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО». Подвижные игры
15.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
16.	Спортивные игры.
17.	Подтягивание.
18.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Беседа «Значки и нагрудные знаки ГТО»
19.	Передвижение на лыжах.
20.	Народные игры
21.	Спуски и подъемы.
22.	Игры на развитие внимания, мышления.

23.	Игры на развитие воображения, речи
24.	Подвижные игры. Гонки с преследованием.
25.	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми.
26.	Беседа «Значение ГТО во время Великой Отечественной войны»
27.	Спортивные игры
28.	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи
29.	Прыжки в длину с разбега.
30.	Подготовка к сдаче норм ГТО
31.	Беседа «2007 – 2015 Возрождение комплекса ГТО в современной России»
32.	Бег на выносливость.
33.	Сдача норм ГТО
34.	Спортивные игры

Тематическое планирование (2 раздел)

№ п/п	Темы занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500- 1000м.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000- 1500м.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.

8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.
10	Бег на короткие дистанции на результат.
11	Обучение финальному усилию в метании с места.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.
15	Метание в полной координации на дальность.
16	Сдача контрольного норматива.
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.
18	Работа попеременным ходом с палками
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.
20	Работа рук и ног коньковым ходом
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.
27	Прыжок в длину с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.

31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).
34	Контрольные нормативы по ГТО.

Содержание курса:

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО Оценка уровня физической подготовки воспитанника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

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

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты: Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

Организационный раздел Организационно-педагогические условия реализации программы.

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, волейбол, элементы баскетбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Методические материалы и методическое обеспечение

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал. Инвентарь:
 - Волейбольные мячи;
 - Баскетбольные мячи;
 - Канат;
 - Кегли или городки;
 - Скакалки;
 - Теннисные мячи;
 - Малые мячи;
 - Гимнастическая стенка;
 - Гимнастические скамейки;
 - Сетка волейбольная;
 - Щиты с кольцами;
 - Лыжи, палки;
 - Секундомер;
 - Маты;
 - Ракетки;
 - Обручи

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.
3. Примерная программа по учебным предметам (физическая культура), начальная школа, вторая часть. Москва: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура: 1- 4, 5-9 классы для общеобразовательных учреждений./ В. И. Лях. – Москва: Просвещение. 2013г.
5. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
6. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
7. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
8. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
9. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
- Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
10. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
11. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
12. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г
- 13.

