

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

**Частное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа «Ступени»**

РАССМОТРЕНО

Протокол педсовета №1
«28» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

З.Г. Хисматуллина
Приказ №41
от «28» августа 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне»

для обучающихся 10 – 11 классов

г. о. Солнечногорск 2026

Пояснительная записка

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

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. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общепедагогическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

Отличительные особенности программы данная программа является модифицированной и 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.

Адресат программы: учащиеся 10-11 классов, количество детей в группе до 15 человек.

Объем программы подобран из расчета проведения занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год).

Форма занятий групповая

Срок освоения программы программа рассчитана на 1 год обучения

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи программы:

- ❖ Создание положительного отношения учащихся 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 качеств;
- ❖ Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятия с образовательно-познавательной направленностью

Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

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

Бег на 60 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. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 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.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

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.

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.

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.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

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

Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки 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

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.

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 150г на дальность.Броски мяча в землю(перед собой) хлестким 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 мячей ,различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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.

1.3 Тематическое планирование

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов			Электронные цифровые ресурсы
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
3	Бег 60м	4	-	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
4	Бег на 2000 (3000) м	4	-	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	4	-	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	3	-	3	
7	Прыжок в длину с разбега	2	-	2	

8	Прыжок в длину с места	4	-	4	
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	3	-	3	
10	Метание мяча 150 гр на дальность	4	-	4	
11	Кроссовая подготовка	3	-	3	
<i>Раздел 3. Спортивные мероприятия</i>					
12	Общешкольные лично-командные соревнования по ОФП	2	-	2	
ИТОГО		35	2	33	

1.4. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Электронные цифровые ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
2	<i>Двигательные умения и навыки.</i> Бег 60м	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/ <i>/</i>
3	<i>Двигательные умения и навыки.</i> Бег 60м	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
4	<i>Развитие двигательных способностей.</i> Бег на 2000 (3000) м	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
5	<i>Развитие двигательных способностей.</i> Бег на 2000 (3000) м	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/ <i>/</i>
6	Прыжок в длину с разбега	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
7	Прыжок в длину с разбега	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Электронные цифровые ресурсы
8	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
9	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
10	Развитие двигательных способностей. Бег на 2000 (3000) м	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
11	Развитие двигательных способностей. Бег на 2000 (3000) м	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
12	Двигательные умения и навыки. Бег 60м	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
13	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
14	Общешкольные лично-командные соревнования по ОФП	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
16	Прыжок в длину с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
17	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
18	Прыжок в длину с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
19	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
20	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
21	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
22	Прыжок в длину с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
23	Поднимание туловища из положения лежа	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Электронные цифровые ресурсы
	на спине 1 мин.				/
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
25	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
28	Прыжок в длину с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/ /
29	Кроссовая подготовка	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
30	Кроссовая подготовка	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
31	Кроссовая подготовка	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/ /
32	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
33	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
34	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
35	Общешкольные лично-командные соревнования по ОФП	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

1.5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 2 и на 3 км
- Метать мяч

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

2.Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Годовой календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 01.09.2023 г. Окончание учебного года 07.06.2024 г.
Количество недель в учебном году	35 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)
Летний оздоровительный период	с 08.06.2024. по 31.08.2024г.
Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	Сентябрь, июнь

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивная комната
2. Уличная площадка.
3. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
6. Мячи для метания
7. Скамейки, маты, набивные мячи

2.3. Формы аттестации

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

		соревнований.	
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

К концу обучения будут знать:

- о современные тенденции развития комплекса ГТО и технику выполнения нормативов
- о требования к знаниям и умениям в области физической культуры и спорта.

2.5 Методические материалы

Имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Программа внеурочной деятельности для подготовки к сдаче нормативов ГТО. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

3.Список литературы

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2022
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2023