

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 26 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:
Протокол МО естественно-
географического цикла
от «25» августа 2025 г. №1
руководитель МО
 /И.В. Чернова

СОГЛАСОВАНО:

Методист

 /Д.А.Сухова/



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СШ № 26
/А.О. Макян/
Приказ № 800д
от «25» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Мы выбираем ГТО»

для обучающихся 8 классов

Волгоград, 2025

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Целью обучения курса «Мы выбираем ГТО» является: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Описание места курса в учебном плане

На изучение курса «Мы выбираем ГТО» отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели).

Планируемые результаты освоения курса

Данная рабочая программа курса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные образовательные результаты

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные образовательные результаты

В результате изучения курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

универсальные познавательные учебные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

-устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

-устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

универсальные коммуникативные учебные действия:

-выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

-вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

-описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

универсальные регулятивные учебные действия:

-составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

-активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

Предметные результаты по курсу «Мы выбираем ГТО» должны обеспечивать:

-формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

-умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

-умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

-умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

-владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

-умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-демонстрировать максимальный результат при сдаче норм ГТО 4-5 ступеней комплекса ГТО.

Содержание курса «Мы выбираем ГТО»

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации, Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Соревнования

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 и 5 ступеней ВФСК «ГТО» – Городская Спартакиада ВФСК «ГТО среди 4 ступени, Городская Спартакиада ВФСК «ГТО среди 5 ступени, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Тематическое планирование курса «Мы выбираем ГТО»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		всего	
		7 кл	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий	
1.2	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.	В процессе занятий	
1.3	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.	В процессе занятий	
Раздел 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
2.1	Модуль «Лёгкая атлетика».		
2.1.1	<i>Развитие скоростных способностей.</i>	4	
2.1.2	<i>Развитие выносливости.</i>	4	
2.1.3	<i>Развитие силовых способностей.</i>	3	
2.2	Модуль «Гимнастика».		
2.2.1	<i>Развитие гибкости.</i>	3	
2.2.2	<i>Развитие координации движений.</i>	3	
2.2.3	<i>Развитие силовых способностей.</i>	4	
2.2.4	<i>Развитие выносливости.</i>	3	
2.3	Модуль «Зимние виды спорта».		
2.3.1	<i>Развитие выносливости.</i>	2	
2.3.2	<i>Развитие силовых способностей.</i>	2	
2.3.3	<i>Развитие координации.</i>	2	
	Контроль	3	
	Контроль	1	
ИТОГО		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Дата проведения
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью по прямой.	

2	Виды испытаний (тестов) IV ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.	
3	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	
4	Стартовый контроль	
5	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	
6	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	
7	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	
8	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки).	
9	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Метание набивного мяча из различных исходных положений	
10	Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Подтягивание в висе и отжимание в упоре.	
11	Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	
12	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.	
13	Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	
14	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад).	
15	Промежуточный контроль.	
16	Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.	
17	Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).	
18	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.	
19	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.	
20	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	
21	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	
22	Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	
23	Скоростной подъём «лесенкой». Проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	
24	Городская Спартакиада ВФСК «ГТО» среди 4 ступени	
25	Преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	

26	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Сгибание и разгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).	
27	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).	
28	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	
29	Итоговый контроль.	
30	Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.	
31	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.	
32	Максимальный бег в горку и с горки. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	
33	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	
34	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Подвижные и спортивные игры.	

Перечень основной учебной литературы.

1. Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
2. Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017.

Перечень электронных источников.

- <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
<https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения.
<http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»

4-я ступень (12 - 13 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	скорость
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2	Бег на 1500 м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин,сек)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	3	5	8	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	10	16	24	8	12	18	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+2	+5	+9	+4	+6	+13	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	147	162	183	132	147	167	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	31	37	47	27	31	41	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	23	27	34	15	19	23	прикладные
	Плавание на 50 м, сек	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба сидя с упором локтей о стол и пневм. винтовки с упора на 10 м с открытым прицелом, очков	9	15	20	9	15	20	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	11	20	25	10	20	25	
	Тур.поход не менее 5 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
	Количество оцениваемых качеств	7	7	7	7	7	7	
	Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

5-я ступень (14 - 15 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	скорость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	12	18	25	9	13	19	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	167	193	218	148	162	183	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	41	19	21	27	прикладные
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

