### Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Тюменской области «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»
Протокол от «30» июня 2023г. № 20

Утверждаю: Директор ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост» Н.Ю. Савченко Приказ «30» июня 2023г. № 221/1.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ГТО»

Возраст обучающихся: 10 - 13 лет Срок реализации: 2 года (432 часа)

Автор-составитель: Шмакова Г.О., педагог дополнительного образования

# Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Содержание программы	7
1.5. Воспитательная работа	26
2. Комплекс организационно-педагогических условий	31
2.1. Календарный учебный график	31
2.2. Условия реализации программы	31
2.3. Формы контроля	32
2.4. Оценочные материалы	33
2.5. Методические материалы	35
Список литературы	42

#### 1. Комплекс основных характеристик программы

#### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ГТО» для обучающихся в возрасте 10-13 лет составлена в соответствии со следующими нормативноправовыми документами:

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- 3. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
- 4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
- 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573)
- 6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»

## 9. Устав учреждения

#### Актуальность

Одной из приоритетных задач нашего государства является увеличение продолжительности жизни населения, развитие массового спорта и оздоровление нации. С этой целью на государственном уровне была определена программа и нормативная основа физического воспитания населения страны – комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью которого стало увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематических занятий по физической подготовке.

Внедрение ГТО в образовательных организациях предусматривает выполнение обучающимися установленных нормативов и участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Комплекс призван способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию у подрастающего поколения здорового образа жизни, готовности к труду и обороне.

Программа отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание подрастающего поколения, с активной жизненной позицией и стремлению вести здоровый образ жизни.

#### Новизна

Данная программа создает условия для развития физических и специальных физических качеств, посредством внедрения в тренировочную практику принципа Парето, а также посредством работы с новыми видами оборудования.

## Категория воспитанников

Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 10-13 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группе не менее 20 человек. Состав занимающихся постоянный.

### Форма обучения

Форма обучения - очная. Форма реализации программы - очная, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

## Особенности организации образовательного процесса:

- Отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;
- Смежность изучаемых дисциплин;
- Слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;
- Использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

## 1.2. Цели и задачи программы.

**Цель программы:** Повышение уровня общефизической подготовленности обучающихся для сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

#### Задачи:

### Обучающие:

- 1. Обучить технике выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;
- 2. Совершенствовать технику выполнения двигательных действий, представленных ВФСК «ГТО»;

3. Закрепить технику выполнения двигательных действий, представленных ВФСК «ГТО».

#### Развивающие:

- 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- 2. Повысить функциональные возможности организма;
- 3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

#### Воспитательные

- 1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- 2. Повысить мотивацию к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
- 3. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

## 1.3. Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ГТО» ожидаются:

## 1 год обучения:

## Предметные:

- 1. Овладение техниками выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;
- 2. Сдача 15% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам, легкой атлетике, силовой гимнастике, пулевой стрельбе, а также наклона вперед из положения стоя;

# Метапредметные:

- 1. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
- 2. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

## Личностные:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;

2. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

#### 2 год обучения:

## Предметные:

- 1. Совершенствование и закрепление техники выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;
- 2. Сдача 45% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам, легкой атлетике, силовой гимнастике, пулевой стрельбе, а также наклона вперед из положения стоя;
- 3. Участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

## Метапредметные:

- 1. Воспитание морально-волевых качеств;
- 2. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
- **3.** Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

## Личностные:

- 1. Повышение функциональные возможности организма;
- 2. Совершенствование выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

# 1.4. Содержание программы.

Программа «ГТО» включает следующие дисциплины:

- 1. Введение;
- 2. Общая физическая подготовка;
- 3. Общие развивающие упражнения;
- 4. Стрелковая подготовка.

# Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название	Итого	Теория	Практика	Из них	Форма
T 1= 1=1 ==			F	P		F

	дисциплины	кол-во			возможно	контроля
		часов			реализовать	
					c	
					применение	
					M	
					дистанцион	
					ных	
					технологий	
					И	
					электронног	
					о обучения	
	_	_	_			
1	Введение	2	2	-	-	Опрос
2	Общая	82	4	78	30	Сдача
_	физическая	<u> </u>	-	, ,		нормативов
	подготовка					пормитьов
3	Общие	82	2	80	40	Сдача
	развивающие					нормативов
	упражнения					
4	Стрелковая	50	4	46	_	Сдача
	подготовка					нормативов
						пормативов
Ито	)Γ0	216	12	204	70	

# Учебно-тематический план 1 года обучения

No	Название	Очная форма обучения,				Из них возможно реализовать с			
п/п	раздела, темы		кол	I-во часо	ЭВ	применением дистанционных технологий и электронного обучения			
						кол-во часов			
		Всего	Теория	Прак- тика	Форма контроля	Всего	Теория	Прак- тика	Форма контроля
1.	Введение	2	2	-	Опрос	-	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	82	4	78	Сдача нормативов	30	4	26	Фото/видео отчет. Опрос
2.1.	Беговая подготовка	40	2	38	Педагогическое наблюдение	22	2	20	Фото/видео отчет. Опрос
2.2.	Лыжная подготовка	42	2	40	Педагогическое наблюдение	8	2	6	Фото/видео отчет. Опрос
3.	Общие развивающие упражнения	82	2	80	Сдача нормативов	40	2	38	Фото/видео отчет. Опрос
3.1.	Гимнастические упражнения	52	1	51	Педагогическое наблюдение	29	1	28	Фото/видео отчет. Опрос
3.2.	Специальные	30	1	29	Педагогическое	11	1	10	Фото/видео

	физические				наблюдение				отчет. Опрос
	упражнения								
4.	Стрелковая	50	4	16	Сдача				
	подготовка	30	4 46 сдача нормативов	-	-	_	-		
4.1.	Имитационные								
	упражнения с	20	2	18	Педагогическое				
	пневматической	20		10	наблюдение	-	-	_	-
	винтовкой								
4.2.	Стрельба из				П				
	пневматической	30	2	28	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
	винтовки				паолодение				
	Всего часов	216	12	216		70	6	64	
	Итого:				216				

## Содержание учебных дисциплин

#### 1. **«Введение»**

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю возникновения комплекса «ГТО».

## Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения «ГТО» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

## 2. «Общая физическая подготовка»

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - это система упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств, таких как: координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее развитие обучающихся.

На занятиях по общей физической подготовке применяется принцип «Парето» - это подход к тренировочному процессу, при котором 80% тренировочного времени отводится на выполнение различных двигательных действий с легкой интенсивностью, а оставшиеся 20% - со средней и высокой.

#### 2.1. Беговая подготовка

«Беговая подготовка» позволяет овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции, с помощью специальных средств и методов легкоатлетической подготовки:

- Базовый кросс;
- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);
- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);
  - Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования.

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.

#### Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции.

#### Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега на практике, применяя различные методы развития скорости и выносливости.

#### 2.2. Лыжная подготовка

«Лыжная подготовка» позволят овладеть техниками бега классического и конькового лыжного хода, а также повысить уровень подготовленности

обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов по лыжным гонкам, посредством специальных средств и методов лыжной подготовки:

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);
- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);
  - Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования;
  - Имитация лыжных ходов.

#### Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега классическими и свободными лыжными ходами.

#### Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применят полученные теоретические знания о технике бега классическими и свободными лыжными ходами на практике, применяя различные методы развития физических качеств.

## 3. «Общие развивающие упражнения»

#### 3.1. Гимнастические упражнения

«Гимнастические упражнения» - это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разными мышечным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

#### Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения различных упражнений, которые представлены ВФСК «ГТО», таких как:

- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине;
- Метание мяча;
- Прыжок в длину с места и с разбега.

#### Практическая часть

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения упражнений, представленных ВФСК «ГТО», таких как:

- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине;
- Метание мяча;
- Прыжок в длину с места и с разбега.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной физической подготовленности, обучающиеся начнут совершенствовать свои физические качества, для более качественной и эффективной сдачи комплекса «ГТО».

## 3.2. Специальные физические упражнения

«Специальные физические упражнения» - это упражнения, укрепляющие органы и системы (дыхательной сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

СФП направлены на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

### Теоретическая часть

В теоретической части занятий обучающиеся смогут познакомиться со способами и методиками улучшения своей специальной физической подготовленности.

#### Практическая часть

На практических занятиях обучающиеся выполняют специальные физические упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей, применимых к отдельным видам ВФСК «ГТО».

## 4. «Стрелковая подготовка»

Дисциплина «Стрелковая подготовка» - направлена на приобретение знаний, умений и навыков в стрельбе из пневматической винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с обучающимися следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом.

В тренировочном процессе предусмотрена работа с электронным тренажером «СКАТ», который фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания. Данный тренажер способствует устранению ошибок и совершенствованию качества стрельбы.

### Теоретическая часть:

На теоретических занятиях обучающиеся смогут познакомиться с материально-технической базой, предназначенной для данного вида деятельности. Рассмотрят различные виды пневматических винтовок, изучат возможные положения во время стрельбы и их технические особенности.

## Практическая часть:

Обучающиеся применяют полученные теоретические знания на практике, с помощью удержания и холостого производства выстрела. После соблюдения всех технических аспектов обучающиеся осваивают производство выстрела из различных положений и совершенствуют стрельбу из положения сидя с опорой на стол, которая необходима для сдачи нормативов по пулевой стрельбе в комплексе «ГТО»

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название дисциплины	Итого кол-во часов	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
1	Введение	2	2	-	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	82	4	78	30	Сдача нормативов
3	Общие развивающие упражнения	82	2	80	40	Сдача нормативов
4	Стрелковая подготовка	50	4	46	-	Сдача нормативов
	Итого	216	12	204	70	
	Всего часов		2	216		

# Учебно-тематический план 2 года обучения

2.	Общая физическая	82	4	78	Сдача нормативов	30	4	26	Фото/ видео
1.	Введение	2	2	-	Опрос	-	-	-	-
		Всего	Теория	Прак- тика	Форма контроля	Всего	Теория	Прак- тика	Форма контро ля
							обуч	ения часов	
п/п	раздела, темы	кол-во часов				1 -	енением д ологий и		
No	Название		Очная ф	орма об	учения,	Из них	к возможи	но реали	зовать с

	подготовка								отчет.
0.1	T.								Опрос
2.1.	Беговая				Педагогичес				Фото/в
	подготовка	40	2	38	кое	22	2	20	идео
					наблюдение				отчет.
2.2.	П								Опрос
2.2.	Лыжная				Педагогичес				Фото/в
	подготовка	42	2	40	кое	8	2	6	идео
					наблюдение				отчет.
3.	Общие								Опрос <b>Фото</b> /
3.	развивающие				Сдача				видео
	упражнения	82	2	80	нормативов	40	2	38	отчет.
	упражисния				пормативов				Опрос
3.1.	Гимнастически								Фото/в
3.1.	е упражнения				Педагогичес		1	28	идео
	Супражнения	52	1	51	кое	29			отчет.
					наблюдение				Опрос
3.2.	Специальные				_				Фото/в
	физические	20		20	Педагогичес			1.0	идео
	упражнения	30	1	29	кое	11	1	10	отчет.
	7 1				наблюдение				Опрос
4.	Стрелковая	50	4	46	Сдача				
	подготовка	50	4	40	нормативов	_	-	-	-
4.1.	Имитационные				Педагогичес				
	упражнения с	20	2	18	кое	_	_		
	пневматической	20	2	10	наблюдение	_	_	_	_
	винтовкой				наолюдение				
4.2.	Стрельба из				Педагогичес				
	пневматической	30	2	28	кое	_	-	-	-
	винтовки				наблюдение				
	Всего часов	216	12	204		70	6	64	
	Итого:				216				

# Содержание учебных дисциплин

## 1. «Введение»

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю возникновения комплекса «ГТО».

# Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения «ГТО» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

#### 2. «Общая физическая подготовка»

Дисциплина - это система упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств, таких как: координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее развитие обучающихся.

На занятиях по общей физической подготовке применяется принцип «Парето» - это подход к тренировочному процессу, при котором 80% тренировочного времени отводится на выполнение различных двигательных действий с легкой интенсивностью, а оставшиеся 20% - со средней и высокой.

#### 2.1. Беговая подготовка

«Беговая подготовка» позволяет овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции, с помощью специальных средств и методов легкоатлетической подготовки:

- Базовый кросс;
- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);
- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);
- Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования.

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.

#### Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции.

### Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега на практике, применяя различные методы развития скорости и выносливости.

#### 2.2. Лыжная подготовка

«Лыжная подготовка» позволят овладеть техниками бега классического и конькового лыжного хода, а также повысить уровень подготовленности обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов по лыжным гонкам, посредством специальных средств и методов лыжной подготовки:

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);
- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);

Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования; Имитация лыжных ходов.

### Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега классическими и свободными лыжными ходами.

#### Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применят полученные теоретические знания о технике бега классическими и свободными лыжными ходами на практике, применяя различные методы развития физических качеств.

## 3. «Общие развивающие упражнения»

# 3.1. Гимнастические упражнения

«Гимнастические упражнения» - это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разными мышечным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

## Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения различных упражнений, которые представлены ВФСК «ГТО», таких как:

- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине;
- Метание мяча;
- Прыжок в длину с места и с разбега.

#### Практическая часть

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения упражнений, представленных ВФСК «ГТО», таких как:

- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине;
- Метание мяча;
- Прыжок в длину с места и с разбега.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной физической подготовленности, обучающиеся начнут совершенствовать свои физические качества, для более качественной и эффективной сдачи комплекса «ГТО».

#### 3.2. Специальные физические упражнения

«Специальные физические упражнения» - это упражнения, укрепляющие органы и системы (дыхательной сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

## Теоретическая часть

В теоретической части занятий обучающиеся смогут познакомиться со способами и методиками улучшения своей специальной физической подготовленности.

## Практическая часть

На практических занятиях обучающиеся выполняют специальные физические упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей, применимых к отдельным видам ВФСК «ГТО».

## 4. «Стрелковая подготовка»

Дисциплина «Стрелковая подготовка» - направлена на приобретение знаний, умений и навыков в стрельбе из пневматической винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с обучающимися следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических

занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом.

В тренировочном процессе предусмотрена работа с электронным тренажером «СКАТ», который фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания. Данный тренажер способствует устранению ошибок и совершенствованию качества стрельбы.

#### Теоретическая часть:

На теоретических занятиях обучающиеся смогут познакомиться с материально-технической базой, предназначенной для данного вида деятельности. Рассмотрят различные виды пневматических винтовок, изучат возможные положения во время стрельбы и их технические особенности.

#### Практическая часть:

Обучающиеся применяют полученные теоретические знания на практике, с помощью удержания и холостого производства выстрела. После соблюдения всех технических аспектов обучающиеся осваивают производство выстрела из различных положений и совершенствуют стрельбу из положения сидя с опорой на стол, которая необходима для сдачи нормативов по пулевой стрельбе в комплексе «ГТО»

# 1.5. Воспитательная работа

#### Пояснительная записка

«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.» В.В. Путин

Программа воспитания обучающихся объединения «ГТО» направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как

социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направленно на обеспечение персонального жизнетворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью, основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

#### Целью программы является:

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

### Задачи программы:

- Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;
- Развитие физически здоровой личности;
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

**1 направление:** «Герои среди нас». В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных спортсменов, побед нашими современниками.

- 2 направление: «Спортивная профессиональная ориентация» профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры.
- **3 направление: «Культурно-досуговая деятельность»** пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, соревнования.
- **4 направление: «Работа с родителями».** Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

## Содержание направления «Герои среди нас»

**Цель:** просвещение обучающихся в области героических подвигов, спортивных достижений, совершенных нашими современниками, приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны.

#### Задачи:

- пробудить желание продолжать и приумножать спортивные традиции многонационального российского народа;
- повысить уровень знаний о достижениях спортсменов нашей страны.

# Содержание направления «Спортивная профессиональная ориентация»

**Цель:** профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры

#### Задачи:

- знание детьми наиболее полной информации о специфике профессиональной ориентации в спортивной деятельности;
- понимание детьми возможностей и способов развития для дальнейшего профессионального определения в спортивной деятельности.

## Содержание раздела «Культурно-досуговая деятельность»

**Цель:** приобщение личности с помощью средств культуры и искусства к культурным и нравственным ценностям, воспитание моральнонравственных качеств.

#### Задачи:

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей к самодеятельному творчеству.

#### Содержание направления «Работа с родителями»

**Цель:** способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

#### Задачи:

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

## 1.5.1 Календарный план воспитательной работы

месяц	«Герои среди нас»	«Спортивная профессиона льная ориентация»	«Культурно- досуговая деятельность»	«Работа с родителями»
сентябрь			Тренинг на командообразование «Вместе весело»	

октябрь		«Кросс Нации»		
ноябрь	Презентация «Спортсмены Тюменской области в истории Олимпиад»			
декабрь			Новогодний вечер «На пороге Новый год»	Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
январь	Просмотр художественног о фильма "Со дна вершины"	Зимний фестиваль ГТО		
февраль		Лыжня России		Веселые старты «Дети и родители»
март			Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
апрель		Просмотр интервью «1+1.Александр Легков»		
май		Семейно- массовый забег «Победа»	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно-массовый забег «Победа»

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и

толерантному отношению к людям с OB3, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

# 2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации Кол-во учебных недель в год	Кол-во ч/нед Объединение «ГТО»	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
1 года обучения	36 уч. недель	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	36 уч. недель	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

## 2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «ГТО» необходимо выполнение следующих условий:

## Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Лыжная база со следующим оснащением: беговые лыжи, палки для беговых лыж, ботинки для беговых лыж, станок для подготовки спортивного инвентаря, парафины, порошки, мази, щетки, скребки, утюг;
- Легкоатлетическая трасса для тренировок по пересеченной местности;
- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи;
- Стрелковый тир со следующим оснащением: пневматические винтовки, пули, мишени, стулья;

- Спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м;
- Секундомер.

## Информационное обеспечение:

- Класс с видео-аудио аппаратурой;
- Система АИС ЭДО;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

## Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий образование не ниже средне-специального или средне-профессионального, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

# 2.3. Формы контроля

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля : текущий, тематический, итоговый.

**Текущий контроль** – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

**Тематический контроль** — проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

**Итоговый контроль** – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу (приложение  $N \ge 2$ )

По окончании обучения по программе «ГТО» все обучающиеся сдают зачет. Форму проведения зачета педагог выбирает самостоятельно.

<b>№</b> п/п	Наименование дисциплины	Форма проведения итогового контроля для 1 года обучения	Форма проведения итогового контроля для 2 года обучения
1.	Введение	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины
2.	Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам и легкой атлетике, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.
3.	Общие развивающие упражнения	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО», участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.
4.	Стрелковая подготовка	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО» по пулевой стрельбе, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

## 2.4. Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на контрольных занятиях

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий;
- Знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).
- грубые ошибки отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения.

#### 2.5. Методические материалы.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуальноличностных проблем.

- Боровиков Л.И. Искусство обучения. Введение в дидактику дополнительного образования детей: Методическое пособие. Новосибирск, 2013.
- Бочкарева И.А. Рефлексия как инструмент профессионального развития педагога. СПб., 2004.
- Воспитательный процесс: изучение эффективности: Методические рекомендации. М., 2000.

#### Список литературы

#### для педагога

- 1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. М.: Советский спорт, 2004. 216 с;
- 2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. М.: Советский спорт, 2003;
- 3. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006;
- 4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский цент "Академия", 2000. 480 с;
- 5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника М 2001г;
- 6. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015;

#### для родителей

- 1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. М., АРКТИ, 2005;
- 2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. М., 1996;
- 3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000;
- 4. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. -М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. 95 с.
- 5. Лютова Е.К. Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.

## С-Пб2000;

**6.** Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость./ Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

#### для детей

- 1. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. М., Генезин, 2002.;
- 2. Берестов В.Д. «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно художественный журнал для детей. М. -2008.- № 10. C. 10;
- 3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.;
- 4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с;
- 5. Вайцман М. «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения).//Кукумбер: литературно художественный журнал для детей. М. 2009.- № 6. С.

#### перечень полезных интернет-ссылок

- 1. <a href="http://avanpost-72.ru/">http://avanpost-72.ru/</a>
- 2. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
- 3. <a href="https://www.youtube.com/channel/UC9uD2gEA3LJ0gRjrQpnuJUg">https://www.youtube.com/channel/UC9uD2gEA3LJ0gRjrQpnuJUg</a>
- 4. <a href="https://vk.com/avanpost72">https://vk.com/avanpost72</a>

Приложение №1 К дополнительной общеразвивающей программе Физкультурно-спортивной направленности «ГТО»

# Входные нормативы по физической подготовке

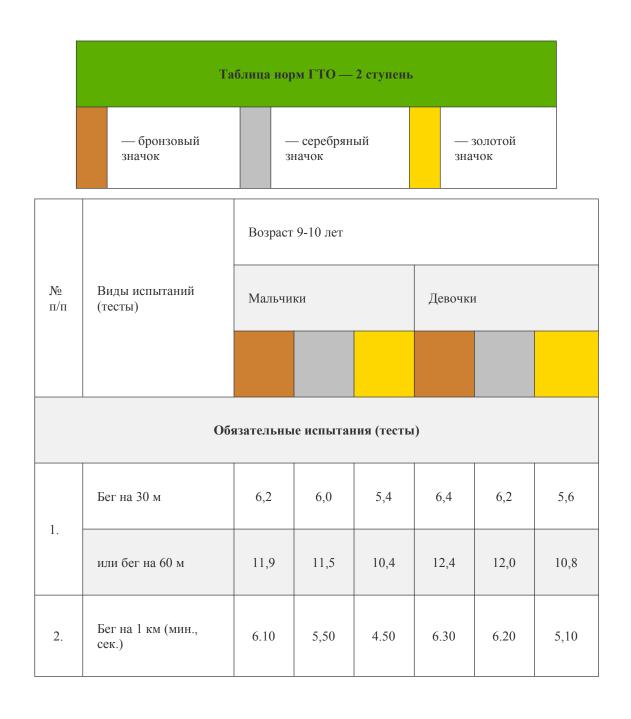
		Возраст		Вид упражнений										
№	ФИО		Возраст	Подтягивание		Сгибание и разгибание рук в упоре		Бег на	60 м	Челночный бег 3х10		Бег 2000 м		Общая оценка по ОФП
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка		
1														
2														

К дополнительной общеразвивающей программе

Физкультурно-спортивной направленности

«ГТО»

# Таблица норм ГТО – 2 ступень (9-10 лет)



	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
3.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
	И	спытания	(тесты) п	о выбору			
5.	Челночный бег 3*10 м (c)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
6.		210	225	285	190	200	250
7.	разбега (см)  или прыжок в длину с места толчком						

	минуту)						
	Бег на лыжах на 1 км	8,15	7,45	6,45	10,0	8,20	7,30
9.	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10.	Плавание на 50 м	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
	о видов испытаний (тестов) в возрастной е	10	10	10	10	10	10
котор:	о испытаний (тестов), ые необходимо інить для получения отличия Комплекса**	7	7	8	7	7	8

Таблица норм ГТО 3 ступень (11-12 лет)



	Обязательные испытания (тесты)										
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3				
1.	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1				
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8.55	8,29	7,14				
2.	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7							
3.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17				
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14				
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13				
	Ис	пытания (	тесты) по	выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (c)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2				

	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
	Бег на лыжах на 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10.	Плавание на 50 м	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки)	10	15	20	10	15	20
11.	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км					
	о видов испытаний видов в) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
котор: для по	о испытаний (тестов), ые необходимо выполнить олучения знака отличия пекса**	7	7	8	7	7	8

# Таблица норм ГТО 4 ступень (13-15 лет)

	Таблица норм ГТО — 4 ступень (для школьников)									
	— бронзовый значок — ce			ребряный значок — золотой знач				чок		
			Возраст	13-15 лет						
<b>№</b> п/п	Виды испытаний (тесты)		Мальчики			Девочки				
		Обязательн	ые испыта	ния (тесті	ы)					
1	Бег на 30 м или бег на 60 м		5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0		
			9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6		

	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
2.	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	_	_	_
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	_	_	_
3.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	Испытани	я (тесты)	по выбору				
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16.30	22.30	21.30	19.30
9.	или на 5 км (мин., сек.)	30,00	29,15	27,00	_	_	_
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на диста	анцию 10 к	М			
13.	Самозащита без оружия (очки)	15- 20	21- 25	26- 30	15- 20	21- 25	26-30
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе						
выпол	во испытаний (тестов), которые необходимо пнить для получения знака отличия лекса**	7	8	9	7	8	9