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
«Подготовка к сдаче норм ГТО»

Возраст обучающихся: 10 - 13 лет
Срок реализации: 2 года (288 часов)

Авторы-составители:
Головина А.С., Шмакова Г.О.,
педагоги дополнительного образования

Тюмень, 2023

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 « » 2023 г. №

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»
_____Н.Ю. Савченко
Приказ от « » 2023 г. №

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подготовка к сдаче норм ГТО»

Возраст обучающихся: 10 – 13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Головина А.С.,
Педагог дополнительного образования

г. Тюмень, 2023 г.

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 13

2. Комплекс организационно-педагогических условий 18

2.1. Календарный учебный график 18

2.2. Условия реализации программы 18

2.3. Формы контроля 19

2.4. Оценочные материалы 20

2.5. Методические материалы 21

Список литературы 23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к сдаче норм ГТО» для обучающихся в возрасте 10-13 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- 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)
- 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);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- 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»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- 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 легкой атлетике, силовой гимнастике, 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 «Подготовка к сдаче норм ГТО» включает следующие дисциплины:

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

Учебный план 1 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	Специальная физическая подготовка	72	2	70	40	Сдача нормативов
3	Общие развивающие упражнения	70	2	68	50	Сдача нормативов
Итого		**144**	**6**	**138**	**90**	

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с 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.	**Специальная физическая подготовка**	**72**	**2**	**70**	**Сдача нормативов**	**40**	**2**	**38**	**Фото/видео отчет. Опрос**
2.1.	Беговая подготовка	50	2	48	Педагогическое наблюдение	32	2	30	Фото/видео отчет. Опрос
2.2.	Метание снаряда	22	2	20	Педагогическое наблюдение	8	2	6	Фото/видео отчет. Опрос
3.	**Общие развивающие упражнения**	70	**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 упражнения				наблюдение				отчет. Опрос
Всего часов		**144**	**12**	**132**		**70**	**6**	**64**	
Итого:					**144**				

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	Специальная физическая подготовка	82	2	80	40	Сдача нормативов
3	Общие развивающие упражнения	60	2	58	50	Сдача нормативов
Итого		**144**	**6**	**138**	**90**	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с 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.	**Специальная физическая подготовка**	**82**	**2**	**80**	**Сдача нормативов**	**40**	**2**	**38**	**Фото/видео отчет. Опрос**
2.1.	Беговая подготовка	60	2	58	Педагогическое наблюдение	32	2	30	Фото/видео отчет. Опрос

2.2.	Метание снаряда	22	2	20	Педагогическое наблюдение	8	2	6	Фото/видео отчет. Опрос
3.	**Общие развивающие упражнения**	60	**2**	59	**Сдача нормативов**	**40**	**2**	**38**	**Фото/видео отчет. Опрос**
3.1.	Гимнастические упражнения	25	1	24	Педагогическое наблюдение	29	1	28	Фото/видео отчет. Опрос
3.2.	Специальные физические упражнения	35	1	34	Педагогическое наблюдение	11	1	10	Фото/видео отчет. Опрос
Всего часов		**144**	**12**	**132**		**80**	**6**	**74**	
Итого:					**144**				

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. «Специальная физическая подготовка»

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» - это физическая работа специализированная на развитии навыков и качеств, которые требуются в непосредственном виде спорта, а характер и режим упражнений должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений в соревновательной практике этого вида.

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. Метание снаряда

Задача любого вида метаний - перемещение снаряда в пространстве на возможно большее расстояние. Метания требуют от спортсмена мощных усилий взрывного характера. Занятия метаниями развивают силу, быстроту, ловкость, координацию движений, с помощью специальных средств и методов 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).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся и подготовить их к сдаче норматива метание снарядов.

Теоретическая часть

Основные положения техники и правил соревнований по метанию гранаты, малого мяча и копья. Последовательное овладение элементами техники и техникой метания в целом (держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, "бросковые шаги" положение тела перед броском, финальное усилие и движение после выпуска снаряда).

Практическая часть:

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья и ее совершенствования, последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча, гранаты, копья, средства и методы их исправления.

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 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;
- 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;
- 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.

СФУ 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».

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 «Подготовка к сдаче норм 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».

Цель и задачи программы

Целью программы является:

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

Задачи:

- 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 морально-нравственных 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 профессиональная 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 художественного фильма “Со дна вершины”	Зимний фестиваль ВФСК ГТО среди		

		обучающихся общеобразовательных организаций		
февраль				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 ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	**Сроки реализации**	**Кол-во ч/нед**	Кол-во занятий в неделю, продолжительность
	Кол-во учебных	Объединение	

	недель в год	«Подготовка к сдаче норм ГТО»	одного занятия (мин)
1 года обучения	36 уч. недель	4 ч.	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	36 уч. недель	4 ч.	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Подготовка к сдаче норм ГТО» необходимо выполнение следующих условий:

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- 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;
- 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 № 2)

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

№ 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 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.

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 индивидуально-личностных 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 физкультурно-спортивный 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. Заросло в. - 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. – С. 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. http://avanpost-72.ru/
2. https://www.gto.ru/
3. https://www.youtube.com/channel/UC9uD2gEA3LJ0gRjrQpnuJUg
4. https://vk.com/avanpost72

Приложение №1

К дополнительной общеразвивающей программе

Физкультурно-спортивной направленности

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

Входные нормативы по физической подготовке

№	ФИО	Возраст	Вид упражнений										
			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													

Приложение №2

К дополнительной общеразвивающей программе

Физкультурно-спортивной направленности

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

Таблица норм ГТО 2 ступень (9-10 лет)

Таблица норм ГТО — 2 ступень					
	— бронзовый значок		— серебряный значок		— золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	27	32	42	24	27	36

9.	Бег на лыжах на 1 км	8,15	7,45	6,45	10,0	8,20	7,30
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	18,0	16,0	13,0	19,0	17,3	15,0
10.	Плавание на 50 м	3,0	2,4	2,3	3,0	2,4	2,3
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8

Таблица норм ГТО 3 ступень (11-12 лет)

Таблица норм ГТО — 3 ступень					
	— бронзовый значок		— серебряный значок		— золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	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
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	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
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	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
	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					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8