

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания»

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «ЦДПиПВ»
Протокол № 2
от «08» 09 2025г.

Утверждена приказом
директора МАОУ ДО «ЦДПиПВ»
№ 125/11
от «08» 09 2025г.
Директор
О.А. Зайцев



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивного направления
«Комплекс ГТО лёгкая атлетика»**

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составители программы:

Методист – Кузьмич Ксения Фёдоровна;

ПДО – Алфёрова Светлана Игоревна.

Улан-Удэ
2025 год

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты	6
1.3. Содержание программы	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	23
2.6. Список используемой литературы	26
Приложение № 1	28
Приложение № 2	29
Приложение № 3	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Комплекс ГТО лёгкая атлетика»:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р <Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года>
- Приказа Минспорта России от 14.03.2013 №111 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта легкая атлетика»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 года N 32;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Устав МАУ ДО «ЦДПиПВ» г. Улан-Удэ.

Направленность

Образовательная программа «Комплекс ГТО лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общеразвивающая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе этой программы

Актуальность программы

педагогическая целесообразность задачи формирования гражданской идентичности, объединения общества вокруг идеи патриотизма повышает значимость программ дополнительного образования детей, расширяющих образовательное пространство обучающихся и позволяющих уменьшить количество детей, находящихся вне сферы воспитательной среды в свободное от получения общего образования время.

В современной педагогической науке и практике сложились следующие принципы формирования гражданской идентичности:

- принцип связи с жизнью, социокультурной средой;
- принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов процесса формирования гражданской идентичности;
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся;
- принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему;
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности «комплекс ГТО, лёгкая атлетика» составлена на основании региональной программы «Патриотическое воспитание граждан и допризывная подготовка молодежи к военной службе».

Данная программа ставит своей целью создание условий для формирования гражданской идентичности и развития социальной активности обучающихся. Она направлена на всестороннее физическое развитие и совершенствование личности детей и подростков, формирование у них готовности к выполнению гражданского долга. У подрастающего поколения формируется интерес к географии и истории России, ее народов, героев, выдающихся спортсменов и полководцев, желание сохранить и приумножить патриотические традиции.

«Комплекс ГТО, лёгкая атлетика» -это программа, которая соотносима с иными существующими программами дополнительного образования детей по своему содержательному и организационному компонентам и уникальна по средовому признаку, так как при реализации охватывает весь спектр физической подготовки подростков, необходимый для полноценной последующей жизни занимающихся.

Отличительной особенностью программы является её специальная направленность на сдачу норм ГТО. Формой подведения итогов реализации данной программы является сдача норм ГТО, участие в фестивалях ГТО.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

Общеобразовательная программа «Комплекс ГТО, лёгкая атлетика» включает следующие основные дисциплины:

1. Упражнения физической подготовки комплекса.
2. Лёгкая атлетика

3. Стрельба

4. Профориентационная работа.

Вид программы: Модифицированная программа.

Направленность программы: физкультурно-спортивного направления

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков (мальчиков и девочек) в возрасте 12- 17 лет. Набор обучающихся в группы – свободный: все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок и объём освоения программы рассчитан на 3 учебных года. Общее количество учебного времени зависит от возрастного состава группы и изучаемой программы ступени ГТО:

- подготовительный этап: возраст 12 – 13 лет, годовой объём 36 недель учебного года, 2 занятия в неделю по 2 часа, итого 144 час/год; физическая программа 4-й, ступени ГТО, программа лёгкая атлетика – 4-й ступени ГТО;
- базовый этап: возраст 14 – 15 лет, 3 занятия в неделю по 2 часа, итого 216 час/год; программа физической подготовки 5-й ступени ГТО, программа лёгкая атлетика – 5-й ступени ГТО;
- продвинутый этап: возраст 16 - 17 лет, 3 занятия в неделю по 2 часа, итого 216 час/год; программа физической подготовки 5-й ступени ГТО, программа лёгкая атлетика – 6- ступени ГТО;

Форма обучения очная.

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 сочетание теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

Отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;

Смежность изучаемых дисциплин;

Объединение опыта занятий по основным предметам в образовательном учреждении и учреждении дополнительного образования;

Слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;

Использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения;

Профессиональная ориентация.

1.2. Цель и задачи программы

Общей целью программы «Комплекс ГТО, лёгкая атлетика» является физическая и моральная подготовка к службе в ВС и силовых ведомствах. Создание условий для духовно-нравственного воспитания, творческой самореализации и непрерывного саморазвития детей.

Образовательной целью является развитие личностных компетенций ребенка, развитие коммуникативных способностей, формирование представления о будущей профессии, получение опыта в военно-профессиональной деятельности.

Дать необходимые, дополнительные знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Научить правильно регулировать физическую нагрузку. Научить обучающихся правильной технике выполнения контрольных нормативов.

Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

К **воспитательной цели** относится формирование чувства патриотизма у детей через любовь к близким людям, своей школе, к родному городу и родной стране, а значит становление личности ребенка.

Сформулированная цель определяет **задачи** обучения и воспитания:

- активизация побудительных сил и формирование устойчивой мотивации, ориентированной на всестороннее развитие личности;
- развитие социальной активности обучающихся;
- воспитание чувства самостоятельности и ответственности;
- раскрытие теоретических основ развития личности;
- формирование навыков учебно-исследовательской деятельности;
- укрепление желания преодолевать трудности в обучении;
- поддержание стремления к совершенствованию своих возможностей за счет увеличения сложности решаемых учебно-методических задач;
- развитие готовности действовать в условиях риска; формирование опыта практических действий;
- формирование чувства патриотизма.

Реализацию программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, разнообразия форм организации жизнедеятельности, образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных, психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания; воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;

обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды в ходе обучения;

содействия выбору индивидуального образовательного маршрута.

Средства реализации программы:

Создание особой развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;

Обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программами, направлениями и содержанием деятельности;

Формы учебных занятий, используемые в данной программе:

1. Лекция. Подразумевает устное изложение какой-либо темы, развитие творческой мыслительной деятельности обучающихся. Лекция носит научно-информативный характер, с приведением ярких, убедительных примеров, фактов, документов и научных доказательств. В ходе такого теоретического занятия важна эмоциональность формы изложения.

2. Тематическая экскурсия - играют важную роль в осуществлении связи обучения с жизнью и активизации учебной деятельности обучающихся. В ходе такой формы учебного занятия происходит интеграция и активизация учебной и внеурочной деятельности учащихся, осуществление связи обучения с жизнью, формирование практических умений и навыков, расширение кругозора учащихся, воспитание духовно-нравственных приоритетов.

3. Дискуссия и ролевая игра по тематике программы. В ходе дискуссии развивается умение формулировать свою и лояльно относиться, принимать чужую точку зрения, чужую позицию. Ролевая игра формирует у обучающихся новые поведенческие модели, осознание уже сложившихся и их коррекция, повышает компетентность в общении.

4. Трудовая деятельность педагога и обучающихся - заключается в участии в совместном труде (например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы), что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.

5. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.

6. Выездные формы занятий – экскурсии, профильные лагеря, экспедиции.

7. Практические занятия.

1.3. Содержание программы

Общеобразовательная программа «Комплекс ГТО, лёгкая атлетика» включает следующие основные дисциплины:

5. Упражнения физической подготовки комплекса.
6. Лёгкая атлетика
7. Стрельба
8. Профориентационная работа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тесты ОФП
	Упражнения физической подготовки комплекса	58	4	54	Тестовые упражнения
	Лёгкая атлетика	70	5	65	Тестовые упражнения
	Стрельба	10	2	8	Тестовые упражнения
	Профориентационная работа	4		4	По плану учреждения
	Итого	144	12	132	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН БАЗОВОГО ЭТАПА

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, зачет
	Упражнения физической подготовки комплекса	91	4	91	Тестовые упражнения
	Лёгкая атлетика	105	5	100	Тестовые упражнения
	Стрельба	10	2	8	Тестовые упражнения
	Профориентационная работа	4		4	По плану учреждения
	Итого	216	12	204	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОДВИНУТОГО ЭТАПА

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, зачет
	Упражнения физической подготовки комплекса	91	4	91	Тестовые упражнения
	Лёгкая атлетика	105	5	100	Тестовые упражнения
	Стрельба	10	2	8	Тестовые упражнения
	Профориентационная работа	4		4	По плану учреждения
	Итого	216	12	204	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: техника безопасности при проведении занятий; общие правила поведения на местах занятий, правила выполнения нормативов ГТО.

Практика: определение физических данных занимающихся.

Упражнения физической подготовки комплекса

Теория: Краткий исторический обзор ВФСК ГТО; цели и задачи физических упражнений комплекса ГТО; оборудование и спортивный инвентарь, требования к инвентарю; техника безопасности при выполнении упражнений; личная гигиена и гигиена места занятий; методы тренировки физических качеств; физическая подготовка сотрудников силовых ведомств РФ; спортсмены – участники ВОВ.

Практика:

Силовые упражнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на нижней перекладине. Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке)

Упражнения для развития скорости: прыжки на скакалке, запрыгивание на ступеньку или тумбу (устойчивую опору. Бег по лестнице и в гору. Бег приставным шагом. Челночный бег.

Упражнения на выносливость: Беговые упражнения; бег с ускорением; бег в равномерном и переменном темпе (юноши 20-25 мин., девочки 15-20 мин.); Кросс-юноши 3-5 км., девушки -2-3 км.; круговая тренировка с включением беговых упражнений на скорость, силовых упражнений, скоростно-силовых и упражнений на координацию (челночный бег 3х10 м.)

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногой вперёд и назад, стоя к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Контрольные тестовые упражнения комплекса ГТО соответствующей ступени.

Цель дисциплины: подготовка обучающихся к сдаче нормативов ФП ВФСК ГТО.

Задачи: сформировать у учащихся такие качества как ловкость, сила, выносливость; укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития; формирование правильных навыков выполнения основных движений, начальных элементов акробатики.

Лёгкая атлетика

Теория: теоретическая подготовка включает в себя вопросы истории и современного состояния лёгкой атлетики, правил соревнований по лёгкой атлетике, техника безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими

требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Практика: Бег на короткие дистанции 30,60,100 метров. Челночный бег 3*10м. Бег на средние дистанции 800-1500м. Кроссовая подготовка, бег на 2000, 3000м. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег 4х100 м. Подтягивание на перекладине. Развитие силы мышц рук. Общая физическая и специальная подготовка. Контрольные упражнения.

Цель дисциплины: подготовка обучающихся к сдаче нормативов по лёгкой атлетике ВФСК ГТО.

Задачи: сформировать у учащихся скоростно-силовые навыки и выносливость.

Стрельба

Теория: техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; правила стрельбы и поведения на огневом рубеже; назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматических винтовок ИЖ-38С и МР-60.

Практика: практическая отработка действий на огневом рубеже. Тренировочные стрельбы из пневматического оружия.

Контрольные тестовые упражнения стрельбы комплекса ГТО соответствующей ступени.

Цель дисциплины: подготовка обучающихся к сдаче нормативов стрельбы ВФСК ГТО

Задачи: сформировать у учащихся навыки безопасного обращения с оружием, правильным приемам стрельбы.

Профориентационная работа

Встречи с представителями силовых структур, посещение музеев и выставок силовых ведомств. Ознакомление с работой осмотр применяемой техники и оборудования, используемого в работе силовых ведомств.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	(по УП)
Продолжительность каникул	с 01.06. по 31.08.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09. по 31.05.
Сроки промежуточной аттестации	(по УП)
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП)

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Комплекс ГТО, лёгкая атлетика» имеются следующих условия.

1. Материально-техническое обеспечение и оборудование по дисциплинам «ГТО, Лёгкая атлетика», «Общая физическая подготовка»:

Школьный стадион с беговыми дорожками и прыжковой ямой, тренировочные (маленькие) барьеры, секундомер, конусы, линейка для прыжков в длину с места, платформа для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, тумба для наклона вперёд. Уличные тренажеры.

Тренажёрный зал с оборудованием для общей физической подготовки (брусья, турник, скамья для отжиманий и пресса, тренажеры для развития разных групп мышц, гири, гантели, учебные видеофильмы.

2.Оборудование по дисциплине «Стрельба»:

макеты АК-74М, РПК, СВД, ПМ,
мишени,
наглядные пособия,
стрелковый тир для стрельбы по мишеням с дистанции 5 м.

Информационное обеспечение.

1. Видеофильмы о ГТО;
2. Методические пособия для проведения занятий (см. список литературы);
3. Сайт МАУ ДО «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания г. Улан-Удэ».

Кадровое обеспечение.

1. Педагогический состав МАУ ДО «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания г. Улан-Удэ»,
2. Представители МЧС по РБ, МВД по РБ, ВС (для профессиональной ориентации

2.3. Формы аттестации

№ пп	Наименование дисциплины	Форма аттестации
1	Общая физическая подготовка	Сдача ВФСК ГТО.
2	Лёгкая атлетика	Контрольные занятия, в результате которых обучающиеся показывают полученные умения и навыки по программам лёгкая

		атлетика -ГТО
3	Стрельба.	Контрольная стрельба согласно нормам ГТО.

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

1. 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, зачетного занятия, комплекса упражнений или другое, учитывая содержание дисциплины.

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

3. 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.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

- 1) устный зачет по содержанию программы,
- 2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

2.4. Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения упражнения;
- скорость;
- выносливость;
- знания;
- методические умения обучающихся.

Задания, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов:

1. Стрелковая подготовка.

По дисциплине «Стрельба» проводятся контрольные занятия, в ходе которых обучающиеся демонстрируют знания основных приемов стрельбы и основ выстрела, умения выполнять упражнения учебной стрельбы. Выполнение норм ГТО. (приложение №2).

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом

Выполняется на дистанции 10 м (мишень N 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 мин

2. Лёгкая атлетика

По дисциплине «Лёгкая атлетика» проводятся контрольные тесты. Обучающиеся должны пробежать короткую дистанцию, (30, или 60, или 100м.), соответственно своей возрастной ступени. Бег на среднюю дистанцию (1500, 2000м.,3000м.) Кросс на 3000м. ,5000м., по пересечённой местности.

Эстафетный бег 4x100м. Выполнение норм ГТО. (Приложение №2, 3)

3. Общая физическая подготовка.

Контрольные нормативы (Приложение №2):

- челночный бег 3x10м (сек)
- подтягивание на высокой перекладине (раз)
- или из виса лежа на низкой перекладине (раз)
- или сгибание и разгибание рук в упоре на полу
- прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
- наклон вперед стоя на гимнастической скамейке прямыми ногами (+см)

челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка

подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах

поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев "из замка";
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+".

4. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

В течении года проводятся три вида контроля:

Стартовый – выполняет функции первичного среза и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом.

Промежуточный – предназначен для отслеживания динамики обученности воспитанников и коррекции деятельности педагога и воспитанников для

улучшения физических показателей. Тестирование нормативов ВФСК ГТО, анализ результатов.

Итоговый – проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач. Теоретический опрос, выполнение нормативов, отправка протоколов в городской Центр тестирования ГТО.

Раздел 2.5. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

1. дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
2. формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по программе:

Метод убеждения –разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы –рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа –демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения –систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности –поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями - родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа. Дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей.

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я!».

Занятия – В течение года с обучающимися проводятся экскурсии в воинские части и специальные подразделения, где они знакомятся со стрелковым оружием, применяемым в ВС РФ, с жизнью и бытом военнослужащих. В процессе проведения занятий по специальной подготовке педагог проводит инструктаж по технике безопасности. В конце каждого занятия проводится закрепление знаний, умений и навыков. Педагог проводит анализ работы обучающихся, акцентирует внимание на допущенные ошибки. Реализация программы предполагает осуществление тесной связи со школьными дисциплинами (ОБЖ, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
 - наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видеоматериалы);
 - практический (графические работы, наблюдения, упражнения),
 - метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера);
- На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют комбинированные методы (рассказ + использование плакатов, видеоматериала + упражнение и т.д.).

Воспитательная деятельность. Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы. Программой предусмотрен ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у обучающихся: беседы с подростками, посвященные Дням воинской славы, знаменитым людям РФ; беседы по прочитанным книгам и просмотренным фильмам. Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у обучающихся являются экскурсии в музеи, встречи с участниками Великой Отечественной войны и локальных войн, тружеников тыла, сотрудниками правоохранительных органов и разведывательных подразделений.

Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

1. Организационный момент: проверка личного состава.
2. Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.
3. Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).
4. Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.
5. В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

Раздел 2.6. Список используемой литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы». Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
4. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.
5. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.
6. Бойко А.Ф. основы лёгкой атлетики. (текст) А.Ф. Бойко - М: физкультура и спорт, 2003г.
7. Дедковский С.М. Скорость или выносливость (текст)/ С.М. Детковский – М.: Физкультура и спорт, 2006г.
8. Макаров А. Бег на средние дистанции (текст)/ А. Макаров.- М.6 Физкультура и спорт, 2006г.
9. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика (текст)/Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.
10. Полунин А.И. Школа бега (текст)/А.И. Полунин. – М.6 Советский спорт, 2003г.
11. Зациорицкий В.М. Воспитание выносливости (текст)/ под ред. Л.М. Матвеева, А.Д. Новикова. -М.6 Физкультура и спорт 1984г.

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности «ГТО»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

месяц	неделя	№ недели	часы	Физическая подготовка	Лёгкая атлетика	Стрельба. Профорентация
Место занятий				Школьный стадион.Тренажерный зал	Школьный стадион, спортзал.	Учебный класс, тир ЦДП и ПВ
IX	1	1	4	Техника безопасности. 1ч Тестирование 1ч	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Гигиена обучающегося.	
	2	2	4	Развитие гибкости 1ч. Силовая подготовка 1ч.	Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам в длину. Разминка. Специальные беговые упражнения. (СБУ)	
	3	3	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч.	Теоретические особенности техники бега с высокого старта. Разминка.(СБУ). Бег на 30 м.	
	4	4	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч.	Закрепление техники бега с высокого старта. Разминка.(СБУ). Тестовая сдача бега на 30 м.	
X	5	5	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка 1 ч.	Теоретические особенности техники бега с низкого старта. Разминка.СБУ. Старты на 30 м.	
	6	6	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка 1 ч.	Закрепление техники бега с низкого старта. Разминка. (СБУ). Тестовая сдача бега на 30 м.	
	7	7	4	Развитие гибкости 1 ч Развитие ловкости 1 ч	Теоретические особенности бега на 1500м. Разминка.Специальные упражнения. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	
	8	8	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч	Закрепление техники бега на 1500м. . Разминка.Специальные упражнения. Тестовый бег на 1500м.	
XI	9	9	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч.	Теоретические особенности техники бега с высокого старта.Разминка. (СБУ). Бег на 60 м.	
	10					
XI	11	10	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	Закрепление техники бега с высокого старта. Разминка.СБУ). Тестовая сдача бега на 60 м.	Теория ТБ при обращении с оружием и боеприпасами 2ч
	12	11	4	Развитие гибкости1 ч . Силовая подготовка1 ч	Теоретические особенности техники бега с низкого старта. Разминка.СБУ. Старты на 60 м. .	
	13	12	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости1 ч	Закрепление техники бега с низкого старта. Разминка. (СБУ). Тестовая сдача бега на 60 м.	
XII	14	13	4	Развитие гибкости1 ч . Скоростно-силовая подготовка1 ч	Теоретические особенности челночного бега. Разминка. (СБУ). Челночный бег (3x10м.)	
	15	14	4	Развитие гибкости1 ч . Силовая подготовка 1 ч	Закрепление техники бега с низкого старта. Разминка. (СБУ). Тестовая сдача челночного бега 3x10м.	
	16	15	4	Развитие гибкости1 ч . Развитие ловкости1 ч	Теоретические особенности прыжка в длину с места. Разминка.Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
	17	16	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости1 ч	Закрепление техники прыжка в длину с места. Разминка.Специальные прыжковые упражнения. Тестовые прыжки в длину с места.	Техника безопасности. Стрельба мишень №8 2ч

	18					
	19					
I	20	17	4	Развитие гибкости 1 ч . Скоростно-силовая подготовка 1 ч	ОФП. . СБУ. Подвижные игры	
	21	18	4	Развитие гибкости 1 ч . Развитие ловкости 1 ч	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры	
	22	19	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка	ОФП. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры	
	23	20	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	ОФП. Бег с ускорениями. Спортивные игры	
II	24	21	4	Развитие гибкости 1 ч . Развитие ловкости 1 ч	ОФП. Бег в переменном темпе. Спортивные игры	Техника безопасности. Стрельба мишень №8 2ч
	25	22	4	Развитие гибкости 1 ч . Силовая подготовка 1 ч	ОФП. СБУ. Челночный бег. Подвижные игры	
	26	23	4	Развитие гибкости 1 ч . Скоростно-силовая подготовка 1 ч	ОФП. СБУ. Бег с низкого старта.	
	27	24	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	ОФП. Специальные прыжковые упражнения.	Профорентация- встреча с действующими сотрудниками – 2ч
III	28	25	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка 1 ч	Повторение правил безопасного выполнения упражнений. ТЕСТ. Разминка. СБУ.	
	29	26	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие ловкости 1 ч	Повторение особенностей техники выполнения беговых и прыжковых упражнений. Разминка. ТЕСТ. СБУ.	
	30					
III	31	27	4	Развитие гибкости 1 ч Развитие быстроты 1 ч	Повторение выполнения правильного положения низкого, высокого старта, с опорой на одну руку. Разминка. ТЕСТ. СБУ.	
	32	28	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка ч	Выполнение команды судьи на старте. (высокий старт, низкий старт). ТЕСТ. СБУ.	
IV	33	29	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч	Теоретические особенности прыжка в длину с разбега, согнув ноги. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	Техника безопасности. Стрельба мишень №8 2ч
	34	30	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие быстроты 1 ч	Закрепление техники прыжка в длину с разбега, согнув ноги. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Тестовые прыжки в длину с разбега.	
	35	31	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка 1 ч	Кроссовая подготовка. Разминка. Бег на выносливость 2-3 км.	
	36	32	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие быстроты 1 ч	Разминка. СБУ. Тестовое выполнение норматива - Челночный бег 3x10м.	
V	37	33	4		Разминка. СБУ. Тестовое выполнение норматива в беге на 30 м.	Профорентация- встреча с ветеранами – 2ч
	38	34	4	Развитие гибкости 1 ч. Силовая подготовка 1ч	Разминка. СБУ. Тестовое выполнение норматива в беге на 60 м.	Техника безопасности. 2ч Стрельба мишень №8
	39	35	4	Развитие гибкости 1 ч. Скоростно-силовая подготовка 1 ч	Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Тестовое выполнение норматива прыжок в длину с места	
	40	36	4	Развитие гибкости 1 ч. Развитие быстроты 1 ч	Разминка. СБУ. Тестовое выполнение норматива в беге на 1500 м.	
Всего часов			144	60	70	14

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК БАЗОВОГО ЭТАПА

месяц	неделя	№ недели	часы	Физическая подготовка	Лёгкая атлетика	Стрельба. Профоринтационная раб.
Место занятий				Школьный стадион.Тренажерный зал	Школьный стадион, спортзал	Тир ЦДПиПВ. Учебный класс.
IX	1	1	6	Вводное занятие: ТБ, тестирование ОФП - 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. История развития легкоатлетического спорта в России в 20-21 веке. Гигиена спортсмена и закаливание	
	2	2	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Повторение теории техники бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Эстафетный бег 4*100 м. Разминка. СБУ.	
	3	3	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Контрольные упражнения. Бег 30м,60м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	
	4	4	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Контрольные упражнения. Бег на 2000м. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперед на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	
X	5	5	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Бег на средние дистанции. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног.	
	6	6	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с партнером– 2ч	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук.	
	7	7	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	ОФП. Бег на средние дистанции 2000-3000м.	
	8	8	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	Бег на средние дистанции.Разминка. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	
XI	9	9	6	ОФП на развитие координации, гибкости с палкой - 2ч	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации и ловкости.	
	10					
XI	11	10	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с партнером – 2ч	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног. Челночный бег (3x10м.)	Теория: тб при обращении с оружием и боеприпасами. Действия на огневом рубеже – 2ч
	12	11	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные игры	
	13	12	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	ОФП. (СБУ). Бег в равномерном темпе.	
XII	14	13	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	(СБУ). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	
	15	14	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
	16	15	6	ОФП на скоростную выносливость, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Закрепление техники прыжка в длину с места. Разминка.Специальные прыжковые упражнения.	

					Тестовые прыжки в длину с места.	
	17	16	6	ОФП на развитие координации, гибкости с мячом - 2ч	ОФП. Упражнения на гибкость. Беговые упражнения	Техника безопасности .Стрельба мишень №8 2ч
	18					
	19					
I	20	17	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса. Специальные беговые упражнения.	
	21	18	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Бег с высокого старта	
	22	19	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	ОФП. Бег в равномерном темпе.	
	23	20	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	ОФП. Бег с ускорениями.	
II	24	21	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	ОФП. Бег в переменном темпе.	Техника безопасности .Стрельба мишень №8 2ч
	25	22	6	ОФП на развитие координации со скакалкой, гибкости - 2ч	ОФП. СБУ. Челночный бег. Подвижные игры	
	26	23	6	ОФП на быстроту, силовую выносливость с собственным весом – 2ч	ОФП. СБУ. Бег с низкого старта.	
	27	24	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	ОФП. Специальные прыжковые упражнения.	Профорентация- встреча с действующими сотрудниками – 2ч
III	28	25	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Повторение правил безопасного выполнения упражнений. ТЕСТ. Разминка. СБУ.	
	29	26	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Повторение особенностей техники выполнения беговых и прыжковых упражнений. ТЕСТ. Разминка.СБУ.	
	30					
III	31	27	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Повторение выполнения правильного положения низкого, высокого старта, с опорой на одну руку. ТЕСТ. Разминка.СБУ.	
	32	28	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Выполнение команды судьи на старте. (высокий старт, низкий старт). ТЕСТ. Разминка.СБУ.	
IV	33	29	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	Теоретические особенности прыжка в длину с разбега, согнув ноги. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	Техника безопасности .Стрельба мишень №8 2ч
IV	34	30	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	ОФП, Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	
IV	35	31	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Общefизическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса	
IV	36	32	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Кроссовая подготовка. Разминка. Бег на выносливость 2-3 км.	
V	37	33	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения в тренажерном зале на снарядах – 2ч	Контрольное тестирование. Бег на 30, 60 м. Подтягивание на перекладине.	Профорентация- встреча с ветеранами – 2ч
V	38	34	6	ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Контрольное тестирование. Челночный бег (3x10м.)	Техника безопасности . Контрольное занятие Стрельба

					Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	мишень №8 2ч
V	39	35	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 2ч	Контрольное тестирование. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
V	40	36	6	ОФП на быстроту, силовые упражнения с собственным весом – 1ч ОФП на развитие координации, гибкости - 2ч	Контрольное тестирование. Бег на 2000м. Бег на 3000м. по пересечённой местности. Наклон вперёд, на гимнастической скамье.	
			216	97	105	14

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОДВИНУТОГО ЭТАПА

месяц	неделя	№ недели	часы	Физическая подготовка	Лёгкая атлетика	Стрельба. Профоринтационная раб.
Место занятий				Тренажерный зал. Школьный стадион	Школьный стадион, спортзал	Учебный класс, тир ЦДПиПВ
IX	1	1	6	Техника безопасности, Тестирование ОФП	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. История развития легкоатлетического 1 спорта в России в 20-21 веке. Гигиена спортсмена и закаливание	
	2	2	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОФП.	
	3	3	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Ознакомление с теорией техники бега на короткие дистанции. Контрольные упражнения. Бег ,60м, 100м. прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. Наклон вперёд на гимнастической скамье	
	4	4	6	Развитие гибкости Развитие координации	Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Контрольные упражнения. Бег на 2000м. девушки. Бег на 3000м. или 5000м. юноши. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	
Бег на средние дистанции	5	5	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног. Бег на средние дистанции до 800м.	
	6	6	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук. Бег на средние дистанции до 3000м.	
	7	7	6	Развитие гибкости Развитие координации	ОФП. Бег на средние дистанции.	
	8	8	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	ОФП. Кроссовая подготовка	
XI	9	9	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Анализ техники прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги». Прыжковые упражнения	
	10					
XI	11	10	6	Развитие гибкости Развитие	Общая физическая и специальная	Теория: тб при

				координации	подготовка. Упражнения на тренажерах	обращении с оружием и боеприпасами.
	12	11	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации	
	13	12	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные игры	
XII	14	13	6	Развитие гибкости Развитие координации	ОФП. (СБУ). Бег в равномерном темпе.	
	15	14	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры	
	16	15	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	(СБУ). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	
	17	16	6	Развитие гибкости Развитие координации	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	ТБ Стрельба по мишени № 8 2ч
	18					
	19					
I	20	17	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса	
	21	18	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	ОФП. Бег с ускорениями.	
	22	19	6	Развитие гибкости Развитие координации	ОФП. Бег в переменном темпе.	
	23	20	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	ОФП. СБУ. Челночный бег. Подвижные игры	
II	24	21	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на гибкость.	ТБ. Стрельба по мишени № 8 2ч
	25	22	6	Развитие гибкости Развитие координации	ОФП. Бег с ускорениями.	
	26	23	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	ОФП. Бег в переменном темпе.	
	27	24	6	Скоросно-силовая выносливость	ОФП. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры	Профорентация – 2ч
III	28	25	6	Развитие гибкости Развитие координации	Повторение выполнения правильного положения низкого, высокого старта, с опорой на одну руку. ТЕСТ. Разминка..СБУ.	
	29	26	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Выполнение команды судьи на старте. (высокий старт, низкий старт). ТЕСТ. Разминка. СБУ.	
	30					
III	31	27	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	Теоретические особенности прыжка в длину с разбега, согнув ноги. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Разминка. Специальные прыжковые упражнения.	
	32	28	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Развитие гибкости. Развитие координации. СБУ.	
IV	33	29	6	Развитие гибкости Скоросно-силовая выносливость	ОФП, Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	ТБ Стрельба по мишени № 8 2ч
IV	34	30	6	Развитие гибкости Развитие координации	Общefизическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса	
IV	35	31	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость до -5000 м.	
IV	36	32	6	Развитие гибкости Развитие координации	Контрольное тестирование. Бег на 60 м., Подтягивание на перекладине.	
V	37	33	6	Скоросно-силовая выносливость	Контрольное тестирование. . Бег на 100м.Сгибание и разгибание	Профорентация – 2ч

					рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на низкой перекладине.	
V	38	34	6	Развитие гибкости Силовая подготовка	Контрольное тестирование. Бег на 2000м.Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	ТБ Стрельба по мишени № 8 2ч
V	39	35	6	Развитие гибкости Развитие координации	Контрольное тестирование. Бег на Бег на 3000м. Наклон вперёд, на гимнастической скамье.	
V	40	36	6	Развитие гибкости Развитие скоростной выносливости	Контрольное тестирование. Кросс на 3000м., 5000м. по пересечённой местности	
			216	97	105	14

Приложение №2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности «ГТО»

Контрольные нормативы модуля «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Подготовительный этап (12-13 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетво рительно	хорошо	отлично	удовлетво рительно	хорошо	отлично
	Бег на 30 м. (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
	Челночный бег 3х10м (сек)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	8	-	-	-
	или из виса лежа на низкой перекладине 90см.(раз)	10	16	24	8	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре на полу	12	18	29	6	9	15
	прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	31	37	47	27	31	41
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке прямыми ногами (+см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом сидя с опорой локтями о стол дистанция 10 м. (очки)	9	15	20	9	15	20

Базовый этап (13-15 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетво рительно	хорошо	отлично	удовлетво рительно	хорошо	отлично
	Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
	Бег на 30 м. (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Или бег на 60 м. (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
	Кросс на 3000.м по пересечённой местности (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	9	13	-	-	-
	или из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (раз)	12	18	25	9	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре на полу	19	25	37	7	11	16

	прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	50	31	35	44
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке прямыми ногами (+см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом сидя с опорой локтями о стол дистанция 10 м. (очки)	15	20	25	15	20	25

Продвинутый этап (16-17 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетвор ительно	хорошо	отлично	удовлетвор ительно	хорошо	отлично
	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	12	15	-	-	-
	или из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	10	14	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре на полу	25	32	43	8	12	17
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке прямыми ногами (+см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
	прыжок в длину с места, толчком 2 ног (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	41	51	32	37	45
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом сидя с опорой локтями о стол дистанция 10 м. (очки)	15	20	25	15	20	25

Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности «ГТО»

ПРОГРАММА «Лёгкая атлетика»

Общая физическая подготовка.

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием. с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!»),

«Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м;

Кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

1. Разминка.

- медленный бег в течении 10-15 минут;
- упражнения на восстановление дыхания в ходьбе;
- упражнения на восстановление дыхания стоя на месте;
- вращения головой;
- наклоны головы вверх и вниз;
- круговые движения плечами;
- круговые (маховые) движения руками;
- круговые вращения корпусом, вращения тазом;
- наклоны корпуса вправо и влево;
- круговые движения стопы;
- выпады вперёд;
- растягивание мышц задней поверхности бедра

2. Специальные Беговые Упражнения (СБУ). *Комплекс упражнений, направленных на освоение, развитие и совершенствования техники бега, а также на повышение уровня общей физической подготовки бегуна:*

- многоскоки или «Олений бег»;
- бег в бок;
- бег на прямых ногах;
- бег спиной назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени.
- подскоки с постановкой шага или «пружина»;
- перекрёстный шаг;
- приставные шаги;
- семенящий бег;
- бег с выпрыгиванием на одной ноге

3. Прыжковые упражнения. *Направлены для улучшения подвижности, скорости, ловкости и прыгучести:*

- прыжки с подниманием рук;
- разножка на лавке;
- прыжки с подниманием колен до живота;
- прыжки с поворотом туловища.
- лягушка;
- выпрыгивания из полуприседа,
- выпрыгивания с ноги на ногу;
- прыжки на правой (левой) ноге с продвижением вперёд;
- подъём на носках.

4. Скоростно-силовые упражнения. *Направлены на развитие скорости занимающихся:*

- запрыгивание на ступеньку или тумбу с соскоком спиной вперёд;
- выпады в прыжке, меняя опорную ногу;
- выпрыгивания из глубокого приседа;
- прыжки через скакалку;
- бег по лестнице;
- бег через маленькие барьеры;
- боковые прыжки через маленькие барьеры;
- челночный бег.

5. Общая выносливость и силовая выносливость

- бег на месте с подниманием коленей;
- бег на месте с захлестом голени;
- работа рук на месте;
- бег с опорой рук о стенку;
- Берпи;
- планка;
- приседания с вытянутыми руками;
- выпады;
- отжимания;
- скрутки;
- складной ножик;