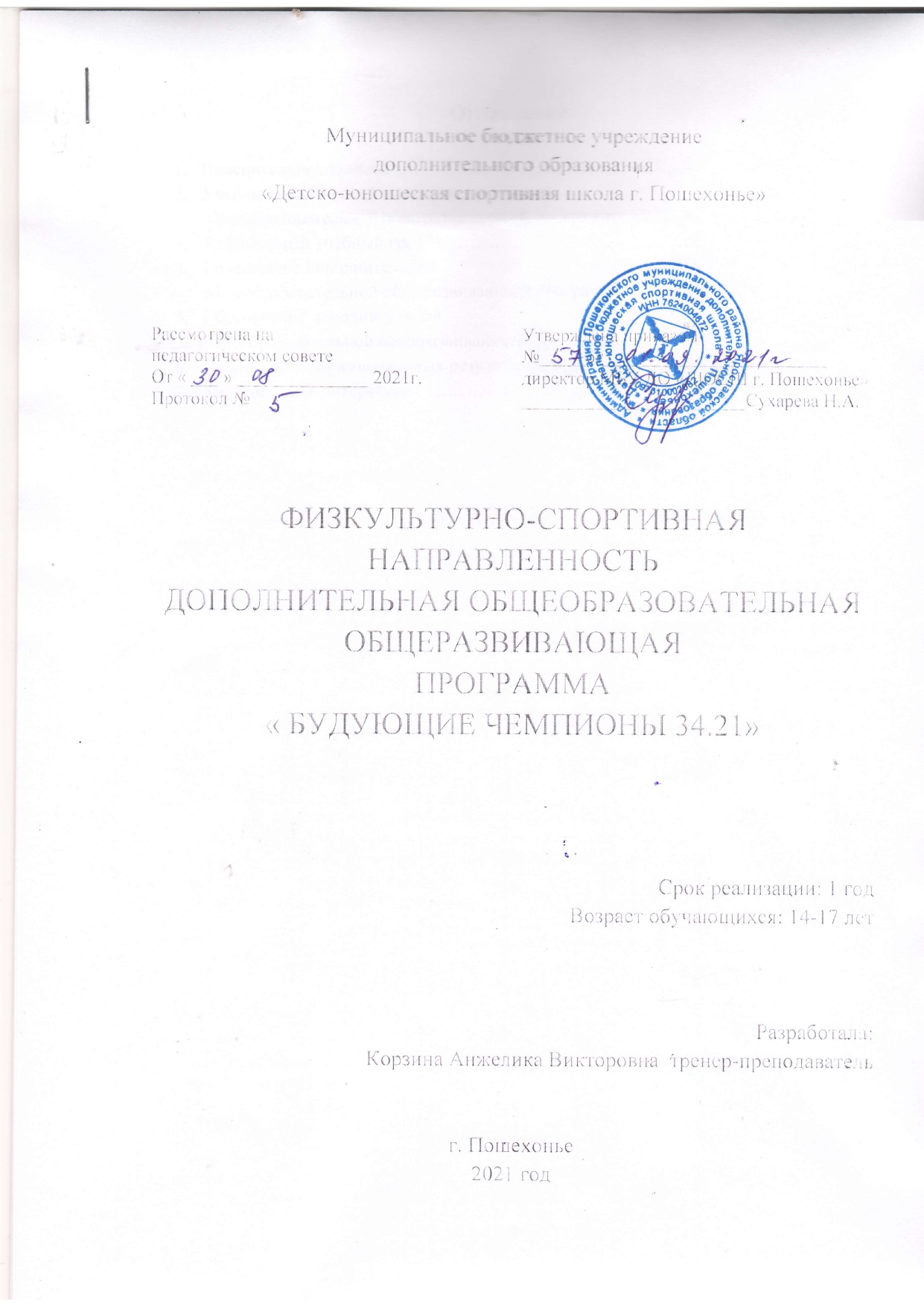
****

**Оглавление**

1. Пояснительная записка………………………………………...3
2. Учебно-тематический план дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы……….4

1. Календарный учебный график………………………….….. ....5
2. Содержание дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы ...….…11

1. Обеспечение дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы…….….12

1. Мониторинг образовательных результатов……………….......14
2. Методическая литература………………………………………15
3. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Будущие чемпионы 34.21» составлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
* Указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 г. №172
* Письмо департамента государственной политики в сфере высшего образования от 02 июля 2019 года № МН-3,6/2878 «О рекомендациях по индивидуальным достижениям по ВФСК ГТО лиц поступающих в ВУЗы»
* Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»

-**Актуальность программы** продиктована требованиями времени. Так как в России активно развивается ВФСК ГТО, той подготовки, которая дается учителями физической культуры непосредственно на уроках явно недостаточно. Что бы сдать тестирование, особенно на золотой или серебряный значок обучающемуся следует заниматься дополнительно, причем под руководством специалиста. Получать методические рекомендации, задание для самостоятельных тренировок. Сложность комплекса ГТО состоит в том, что у сдающего должны быть развиты все физические качества и навык в различных направлениях физической подготовки. Система таких занятий выявляет и развивает индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию обучающихся.

**Новизна** программы в освоении обучающимися углубленного курса по нескольким видам спортивной деятельности одновременно, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям, проверить свои возможности, подготовиться к сдаче норм ГТО, более уверенно чувствовать себя в повседневной жизни.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении обучающимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности, а так же настойчивости в достижении цели.

-**Программа рассчитана на детей 14-17 лет**

-**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

-**Вид программы** по уровню разработки – авторская

-**Цель программы**: обеспечить подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

- **Задачи программы**:

* Ознакомить с историей движения ГТО;
* Ознакомить с правилами сдачи и нормами ВФСК ГТО;
* Дать возможность обучающимся планомерно подойти к тестированию ГТО
* Развивать физические качества обучающихся
* Совершенствовать рациональную технику сдаваемых видов спорта.
* Способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.

-**ожидаемые результаты:**

1. Знание истории движения ГТО

2. Знание правил сдачи и норм ВФСК ГТО

3.Активное участие обучающихся в тестировании

4.Улучшениерезультатов тестирования за счет повышения уровня развития физических качеств и совершенствования рациональной техники сдаваемых видов.

-**Особенности организации образовательного процесса**: Учебные группы мальчиков и девочек могут комплектоваться совместно. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в образовательном учреждении с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся педагогом в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача и заявление от родителей.

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**: программа среднесрочная, рассчитана на 1 год обучения.

**-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**Занятия с группами проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

-**Форма образовательного объединения**: секция, очная.

- **Принципы организации образовательной деятельности**:

1. Принцип непрерывности

2. Принцип «От простого к сложному»

3. Педагог в праве корректировать учебно – тематический план и содержание программы в зависимости от возраста, изначальной подготовки и скорости освоения обучающимися ее разделов.

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий и виды деятельности** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Введение. Организационное занятие, История ГТО, нормативы, правила приема, техника безопасности | 1 | - | 1 | Опрос |
| 2 | Летние виды испытаний ГТО | - | 10 | 10 | Наблюдение. Опрос, Сопоставление результатов |
| 3 | Лыжная подготовка | 1 | 7 | 8 | Наблюдение. Опрос, Сопоставление результатов |
| 4 | Зальные виды | - | 12 | 12 | Наблюдение. Опрос, Сопоставление результатов |
| 5 | Стрельба | 1 | 2 | 3 | Наблюдение. Опрос, Сопоставление результатов |
| **Всего:** | | **2** | **32** | **34** |  |

**3.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **форма** | **часы** | **Тема занятия** | **место** | **Форма**  **Контр.** |
| 1 |  | беседа | 1 | История ГТО в СССР, история современного ГТО, что дает ГТО гражданину, задачи. Правила сдачи норм, регистрация. Техника безопасности при подготовке и мероприятиям ГТО, гигиена формы, места занятий, самостоятельных занятий. Важность непрерывности подготовки. | кабинет | опрос |
| 2 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка, ОФП, Входное тестирование по нормативам входящим в комплекс ГТО, кроме стрельбы и лыжного спорта. (Очень важно для дальнейшей мотивации обучающихся)  ***ДЗ: легкий бег 2и 3 км 3 – 4 раза в неделю имитация метания на технику.*** | стадион | Наблюдение, анализ, запись результатов. |
| 3 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Продолжение работы над техникой бега на короткие и длинные дистанции. Работа на отрезках. Исправление ошибок. Метание на дальность в 2/3 силы, многократное количество повторений. Изучение техники прыжка в длину с места  ***ДЗ: 3 раза в неделю. Легкий бег двойками 700/100Х5. Метание на дальность в 2/3 силы 30 – 40 повторений. Многоскоки.*** | стадион | наблюдение |
| 4 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Работа на наклонной поверхности по выбору тренера на частоту и ширину бегового шага. Метание. Разучивание и совершенствование техники разбега, метание с разбега на технику. Бег в среднем темпе 2 и 3 км.  ***ДЗ: 3 раза в неделю. Легкий бег двойками 750/50Х5. Метание с разбега на технику в 1/2 силы 30 – 40 повторений. Многоскоки.*** | стадион | наблюдение |
| 5 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Продолжение работы над техникой бега на короткие и длинные дистанции. Работа на отрезках. Метание с разбега на дальность в ¾ силы. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2 и 3 км на результат.  ***ДЗ: 3 раза в неделю. Бег в среднем темпе 2 и 3 км, комплекс ОРУ.*** | стадион | Наблюдение, запись результатов.Выводы. |
| 6 |  | Трени  ровка | 1 | Беседа «ТБ при работе в СЗ, на снарядах, форма для занятий» Разминка ОФП, изучение и совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | наблюдение |
| 7 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки.  Совершенствование техники челночного бега.  Совершенствование техники рывка гири 16 кг.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | наблюдение |
| 8 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки.  Метание мяча в стену 60-100 повторений.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | наблюдение |
| 9 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, «Лесенка». Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки. Челночный бег на результат. Подвижные игры с элементами  метания.  Совершенствование техники рывка гири 16 кг.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | наблюдение |
| 10 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине.  Соревнования внутри группы по подтягиваню. Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | Наблюдение, запись результатов |
| 11 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, Соревнования внутри группы по прыжкам в длину с места, наклонам и челночному бегу. Разбор результатов, задачи.  Рывок гири 16 кг на результат.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | Наблюдение, запись результатов |
| 12 |  | Беседа | 1 | Теоретические понятия стрелкового спорта: история, виды оружия, прицелы, исходные положения, правила прицеливания, ошибки при прицеливании и выстреле, ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. Подсчет результатов.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | класс | опрос |
| 13 |  | Трени  ровка | 1 | Стрельба из положения сидя с упора. Исходное положение, выполнение прицеливания и выстрела. Работа над ошибками. Корректировка огня по пристрелочным выстрелам.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Тир, спортивный зал, приспособленное помещение. | Наблюдение, запись результатов |
| 14 |  | Трени  ровка | 1 | Стрельба на результат с самостоятельной корректировкой. Работа над ошибками.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Тир, спортивный зал, приспособленное помещение. | Наблюдение, запись результатов |
| 15 |  | беседа | 1 | Теоретическая подготовка лыжника: дистанции, подбор и подготовка инвентаря, виды трасс. Правила лыжного спорта. Гигиена лыжного спорта. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. Виды лыжных ходов и особенности их применения.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | класс | опрос |
| 16 |  | Трени  ровка | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение 2, 3, и 5 километровых дистанций в среднем темпе с упором на совершенствование техники классических ходов.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: прохождение дистанций 2, 3 или 5 км классическим стилем.*** | Лыжный стадион | наблюдение |
| 17 |  | Трени  ровка | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение 2, 3, и 5 километровых дистанций в темпе выше среднего, классическим стилем.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: прохождение дистанций 2, 3 или 5 км классическим стилем.*** | Лыжный стадион | наблюдение |
| 18 |  | Трени  ровка | 1 | Совершенствование техники коньковых лыжных ходов. Прохождение 2, 3, и 5 километровых дистанций в среднем темпе с упором на совершенствование техники конькового хода. Либо совершенствование классического хода..  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: прохождение дистанций 2, 3 или 5 км выбранным ходом.*** | Лыжный стадион | наблюдение |
| 19 |  | Трени  ровка | 1 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Совершенствование техники поворотов и торможений. Прохождение 2, 3, и 5 километровых дистанций в среднем темпе с упором на совершенствование техники выбранного стиля. (конек либо классика)  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: прохождение дистанций 2, 3 или 5 км выбранным ходом.*** | Лыжный стадион | наблюдение |
| 20 |  | Трени  ровка | 1 | Прохождение выбранных дистанций на результат. Работа над ошибками.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: прохождение дистанций 2, 3 или 5 км выбранным ходом.*** | Лыжный стадион | Наблюдение, запись результатов. |
| 21 |  | Трени  ровка | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение 2, 3, и 5 километровых дистанций в среднем темпе с упором на совершенствование техники ходов.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: прохождение дистанций 2, 3 или 5 км выбранным стилем*** | Лыжный стадион | наблюдение |
| 22 |  | Трени  ровка | 1 | Прохождение выбранных дистанций на результат в соревновательном темпе. Работа над ошибками. Подготовка к сдаче норм ГТО.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: прохождение дистанций 2, 3 или 5 км выбранным стилем*** | Лыжный стадион | Наблюдение, запись результатов. |
| 23 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки.  Совершенствование техники челночного бега.  Рывок гири 16 кг на результат.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | наблюдение |
| 24 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки.  Метание мяча в стену 60-100 повторений.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | наблюдение |
| 25 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, «Лесенка». Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки. Челночный бег на результат. Подвижные игры с элементами метания.  Рывок гири 16 кг на результат.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | Наблюдение, запись результатов |
| 26 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП, совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине.  Соревнования внутри группы по подтягиваню. Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие брюшного пресса. Многоскоки.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | Наблюдение, запись результатов |
| 27 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Соревнования внутри группы по подтягиванию, пресс за 60 секунд, прыжку в длину с места, гибкости, челночному бегу.  Рывок гири 16 кг на результат.  ***ДЗ: Ежедневно: подтягивание 3-4 подхода, упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода не менее 16 раз. Упражнения на растяжку. 2 раза в неделю: бег в среднем темпе 2 и 3 км.*** | Спортивный зал | Наблюдение, запись результатов. Анализ результатов. |
| 28 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Работа над отстающими нормативами зальных видов. Методические указания для самостоятельной работы.  ***ДЗ: Ежедневно: Работа над невыполняющимися нормативами. ОФП.*** | Спортивный зал | наблюдение |
| 29 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка, ОФП, упражнения на совершенствование техники бега короткие отрезки. Отработка техники высокого и низкого стартов. Работа над техникой метания. Бег в среднем темпе 2 и 3 км.  ***ДЗ: бег в среднем темпе 2и 3 км 3 – 4 раза в неделю имитация метания на технику.*** | стадион | наблюдение |
| 30 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Продолжение работы над техникой бега на короткие и длинные дистанции. Работа на отрезках. Исправление ошибок. Метание на дальность в 2/3 силы, многократное количество повторений. Бег 60 или 100 метров на результат.  ***ДЗ: 3 раза в неделю. Бег двойками с финальным ускорением700/100Х5. Метание на дальность в 2/3 силы 30 – 40 повторений. Многоскоки.*** | стадион | наблюдение |
| 31 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Работа на наклонной поверхности по выбору тренера на частоту и ширину бегового шага. Метание. Бег в среднем темпе 2 и 3 км с финальным ускорением 100 м.  ***ДЗ: 3 раза в неделю. Легкий бег двойками с финальным ускорением 700/100Х5. Метание с разбега на технику в 1/2 силы 30 – 40 повторений. Многоскоки.*** | стадион | наблюдение |
| 32 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Продолжение работы над техникой бега на короткие и длинные дистанции. Работа на отрезках. Метание с разбега на дальность в ¾ силы. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2 и 3 км на результат.  ***ДЗ: 3 раза в неделю. Бег в среднем темпе 2 и 3 км, комплекс ОРУ.*** | стадион | Наблюдение, запись результатов.Выводы. |
| 33 |  | Трени  ровка | 1 | Пробная сдача норм ГТО 100/60 м, 2000/3000м, метание, прыжок в длину с места, челночный бег. ***ДЗ: Ежедневно: Работа над невыполняющимися нормативами. ОФП.***  ***Подготовка к сдаче норм ГТО,*** | стадион | Наблюдение, запись результатов.Выводы. |
| 34 |  | Трени  ровка | 1 | Разминка ОФП. Анализ результатов тестирования. Разбор ошибок в технике, тактике. Недостатки в подготовке и развитии физических качеств.  ***ДЗ: 2-3 раза в неделю комплекс упражнений направленных на подготовку к сдаче следующей ступени ГТО.*** | стадион | наблюдение |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. 3накомство с детьми. Постановка задач на год. Правила техники безопасности. История возникновения движения ГТО. Нормативы. Правила приема нормативов, правила выполнения норм. Правила пересдачи, Порядок подачи документов, получения знаков. Льготы разрядникам. Мотивация (поступление в вузы)

**2 – 5. и 29 – 34.**Подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО по легкой атлетике (бег на короткие и длинные дистанции, кросс, метание, челночный бег 3Х10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, по возможности прыжок в длину с разбега). Упражнения на постановку и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений, подводящие упражнения. Упражнения на развитие физических качеств: выносливость, скоростная выносливость, быстрота, координация движений. Отслеживание состояния обучающихся, их реакцию на нагрузку, глубина восстановления. Постепенный подход к высокой нагрузке в беге. Многократные повторения метательных упражнений для развития малых мышц кисти. ОБЯЗАТЕЛЬНО активная разминка для предотвращения травм. Заминка с элементами растяжки. Постоянная мотивация обучающихся на активное выполнение домашнего задания. Конкретные упражнения подбираются преподавателем исходя из возрастных показателей обучающихся, а так же уровня их физической готовности. С обучающимися младшего и среднего возраста рекомендуется часть упражнений перенести в игровую форму (подвижные игры.эстафеты, мини соревнования).

**6 – 11. и 23 – 28.**Подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО по видам принимаемым в спортивном зале или на открытых площадках (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине) В этом разделе, прежде всего, упор делается на упражнения, развивающие физические качества «Сила», «Силовая выносливость» и «Гибкость». Подбор упражнений и количество повторений зависит от возраста и физической подготовленности обучающихся. В отношении техники важно обратить внимание на рывок гири, так как это упражнение наиболее травмоопасно. Очень важно следить за выполнением домашнего задания, так как только ежедневное выполнение ряда упражнений дает требуемый эффект. Кроме того в домашнее задание включены упражнения на развитие выносливости, для поддержания формы в дисциплинах предыдущего раздела. Для обучающихся младшего и среднего возраста так же можно использовать игровые методы.

**12 – 14**. Стрелковая подготовка. В теоретической подготовке на 1 месте в данном виде должна быть ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. Кроме того на теоретическом занятии необходимо познакомить обучающихся с принципом выстрела, понятием о траектории, видами прицелов, устройством винтовки, названиями ее частей, исходными положениями для стрельбы, правилами прицеливания и произведения выстрела, основными ошибками при прицеливании и выстреле. Научить корректировать попадания по пристрелочным выстрелам. Научить подсчету набранных очков. В практической подготовке каждое занятие начинать с ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, причем заострять на ней внимание многократно в течении всей тренировки. Практически отработать поэтапно прием исходного положения, заряжание, прицеливание, выстрел. Проводить методические рекомендации на каждом этапе, исправлять ошибки. Обязательный индивидуальный подход к каждому обучающемуся. В стрельбе нет мелочей, любая из них приводит к улучшению результата так же как и пренебрежение любой к его ухудшению.

**15 – 22.**Лыжная подготовка. На теоретическом занятии необходимо заострить внимание на гигиене лыжного спорта, подборе одежды в соответствии с погодными условиями. Подборе инвентаря под выбранный стиль. Познакомить обучающихся с принципами подготовки инвентаря к тренировке и соревнованиям. С помощью видео или плакатов повторить лыжные ходы, и в каких условиях лучше применение того или другого хода. На практических занятиях совершенствовать скользящий шаг, исправлять ошибки в работе ног и рук, отрабатывать технику ходов на отрезках до 100 метров с постоянным наблюдением и методическими рекомендациями. В завершающих стадиях желательно прохождение более длинных участков с различной высотой, для перехода с хода на ход, отработки подъёмов и спусков, поворотов и торможений. Для обучающихся младшей и средней возрастной групп возможен игровой метод.

**5.ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**5.1.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На занятиях используются:

1. Винтовка пневматическая – 1 штука на 3 обучающихся с 3 ступени
2. Пули для пневматической винтовки, мишени.
3. Пуле улавливатели – по количеству винтовок.
4. Столы – 2 штуки на каждую винтовку
5. Стулья – 1 штука на каждую винтовку
6. Плакаты по технике безопасности и правилам прицеливания.
7. Гиря спортивная 16 кг – 1 штука на 3 обучающихся мужского пола 5 ступени
8. Секундомеры – 2 штуки
9. Перекладина навесная– 1 штука на 3 обучающихся
10. Платформа для принятия норматива по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.
11. Гимнастическая скамейка – 1 на 6 обучающихся
12. Мат гимнастический – 1 на 2 обучающихся
13. Рулетка 50 метров – 1 штука
14. Рулетка 5 метров – 1 штука
15. Линейка 50 см – 1 штука
16. Мячи 150 гр. Для метания – 1 штука на 2 обучающихся
17. Граната 500 гр. – 1 штука на 2 обучающихся женского пола 5 ступени
18. Граната 700 гр. – 1 штука на 2 обучающихсямужского пола 5 ступени
19. Сектор для прыжков в длину с разбега (если сдают с разбега)
20. Лыжи с жестким креплением, ботинки, палки – по количеству обучающихся.
21. Комплект смазочных материалов для скольжения и против отдачи лыж.
22. Снегоход с резцом классической лыжни (по согласованию с партнером)

**5.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** интернет ресурс.

**5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)**

**5.3.1 –** Образование высшее или среднее специальное. Профильное.

**5.3.2** – Стаж от 0 лет

**5.3.3** – спортивная квалификация либо опыт сдачи норм ГТО.

**5.4. Методическое обеспечение:**Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия включают в себя, теоретическую и практическую части.Организационная частьвключающая в себя обеспечение всеми необходимыми для работы материалами, пособиями, иллюстрациями, видеоматериалами и инвентарем проводится преподавателем заблаговременно.

Теоретическая работа с обучающимися проводится в форме бесед, показа и обсуждения плакатов и видеоматериалов, самостоятельного изучения теоретического материала во время выполнения домашнего задания.

Практические занятия также разнообразны по своей форме это может быть фронтальный, групповой и индивидуальный подход, могут быть использованы методы показа рассказа, поэтапного выполнения различных упражнений и изучения в целом. Важно соблюдать метод от простого к сложному. В основном все виды ГТО изучаются на уроках, но несмотря на это, могут быть ошибки в технике и тактике выполнения нормативов, поэтому очень важно как можно раньше их обнаружить и с помощью методических указаний и подводящих упражнений попытаться по возможности исправить.Результаты работы определяются степенью подготовленности к сдаче норм ВФСК ГТО.  
При этом необходимо учитывать индивидуальный темп развития, осуществлять индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Обучающихся надо учить одному и тому же. Но по-разному. Такой подход обеспечивает овладение важнейшими практическими навыками: умение плавно и уверенно подойти к тестированию ГТО, максимально развить свои физические качества, а так же быть морально готовым к сдаче и уверенным в своих силах.

**6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контролируемые знания и умения** | **Формы и приемы работы** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** | **Сроки проведения** |
| 1 | **Входное тестирование** | **Пробное выполнение норм ГТО (кроме стрельбы и лыж)** | **Не может выполнить большинство испытаний на бронзовый знак** | **Не может выполнить некоторые испытания на бронзовый знак** | **Может выполнить на бронзовый знак, но не может на серебряный** | **Сентябрь** |
| 2 | **Промежуточное тестирование** | **Пробное выполнение норм ГТО (кроме стрельбы и лыж)** | **Может выполнить на бронзовый знак, но не может выполнить большинство испытаний на серебряный знак** | **Не может выполнить некоторые испытания на серебряный знак.** | **Может выполнить на серебряный знак, но не может выполнить большинство нормативов на золотой знак.** | **Декабрь** |
| 3 | Входное тестирование | Пробное выполнение норматива по лыжным гонкам | Невыполнение на бронзовый знак более 1 минуты | Невыполнение на бронзовый знакменее 1 минуты | Выполнение на бронзовый знак, не выполнение на серебряный знак | Январь |
| 4 | **Промежуточное тестирование** | **Пробное выполнение норм ГТО (кроме стрельбы и лыж)** | **Может выполнить на бронзовый знак, и часть нормативов на серебряный знак** | **Может выполнить нормативы на серебряный знак, но не может на золотой знак** | **Может выполнить нормативы на серебряный знак и частично на золотой знак** | **Февраль** |
| 5 | Итоговое тестирование | Выполнение норматива по лыжным гонкам | Выполнение на бронзовый знак | Выполнение на серебряный знак | Выполнение на золотой знак | Март |
| 6 | Итоговое тестирование | Выполнение норматива по стрельбе | Выполнение на бронзовый знак | Выполнение на серебряный знак | Выполнение на золотой знак | Март - май |
| 7 | **Итоговое тестирование** | **Выполнение норм ГТО (кроме стрельбы и лыж)** | **Выполнение на серебряный знак** | **Выполнение на серебряный знак и часть нормативов на золотой знак** | **Выполнение на золотой знак** | **Март - май** |
| 8 | Итоговое тестирование | Выполнение отдельных, наиболее тренированных нормативов (по желанию) | Выполнение спортивной квалификации на IIиIII юношеские разряды/ | Выполнение спортивной  квалификации на IIIразряд | Выполнение спортивной квалификации на Iюношеский разряд либо на II разряд и выше. | В течении года |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Для тренера-преподавателя:

1. <http://obg-fizkultura.ru/urok-lyizhnoy-podgotovki-lyizhnyie-hodyi-sposobyi-hodbyi-na-lyizhah.html>
2. http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.html
3. <http://window.edu.ru/resource/741/71741/files/ulstu2010-5.pdf>
4. <http://grnnosch.net/GTO/podgotovka_mladshikh_shkolnikov_k_vypolneniju_norm.pdf>
5. <https://core.ac.uk/download/pdf/81696932.pdf>
6. «Теория методика физического воспитания» под редакцией Б.А. Ашмарина. Москва «Просвещение» 1990 г
7. https://core.ac.uk/download/pdf/197416808.pdf

Для обучающегося: https://core.ac.uk/download/pdf/81696932.pdf

1. <https://www.gto.ru/>
2. <https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/>
3. <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.html>
4. <http://obg-fizkultura.ru/urok-lyizhnoy-podgotovki-lyizhnyie-hodyi-sposobyi-hodbyi-na-lyizhah.html>
5. https://core.ac.uk/download/pdf/81696932.pdf