Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Киришская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «Киришская СШ»
Протокол № 4 от «24» мая 2023 года

Утверждено
Приказом № 35 от «24» мая 2023 г.
Директор
МАУДО «Киришская СШ»
_____ Токарев В.К.

Утверждено приказом
МОУ «КСОШ № 2»
№ 311 от «31» августа 2023 г.
_____ Ю.А. Королева

Утверждено приказом
МОУ «КСОШ № 3»
№ 224 от «31» августа 2023 г.
_____ Н.П. Березнева

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель:
Бурлан Е.В. – методист

г. Кириши
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

		Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематическое планирование	10
3.	Содержание изучаемого курса	11
4.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	15
5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	18
6.	Система оценки результатов освоения программы	19
7.	Приложение 1	20
8.	Приложение 2	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах). Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на развитие физической силы и способностей. Он направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Готов к труду и обороне» - физкультурно-спортивная.

Данная программа разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

Постановления Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

Постановления Правительства РФ от 25 января 2019 г. N 40 "О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта";

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 августа 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы);

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Педагогическая целесообразность программы объясняется ее направленностью на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК «ГТО».

Программа разработана с целью развития общей физической подготовленности и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК «ГТО»; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях.

развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Технологии, методы и формы обучения:

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК «ГТО», участие в различных соревнованиях, фестивалях.

Используются такие педагогические технологии: здоровье-сберегающие, информационно- коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- теоретические занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, соревнования и др.)

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании общепедагогических методов.

Общепедагогические (дидактические) методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся образовательных организаций, независимо от их одаренности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 6-18 лет. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства, на основании ежегодного медицинского обследования, учащимся основной медицинской группы здоровья.

Учебные группы рекомендуется формировать в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Годовой объем обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы обучающихся на 18 недель учебно-тренировочной деятельности.

Учебная работа планируется из расчета 1 часа в неделю.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ГТО»: 1год.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ГТО» реализуется по сетевой форме реализации на базу МОУ «КСОШ № 2», МОУ «КСОШ № 3».

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, занятия могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, как в Учреждении, так и на дому, индивидуально. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития. Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, определяется адаптированной образовательной программой, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, прошедших соответствующую переподготовку.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании, возможно освоение части программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организация обучения устанавливается Положением об организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУДО «Киришская СШ».

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Учебно-тематическое планирование рассчитано на 18 недель.

	Содержание занятий	Кол-во часов
1	**Теоретическая подготовка**	**6**
2	**Техническая подготовка по видам спорта (легкая атлетика, ОФП, плавание, лыжные гонки, стрельба из электронного оружия)**	**10**
3	**Контрольные испытания (тестирование практических умений)**	**2**
4	**Всего часов**	**18**

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую и общефизическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

3.2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Гимнастические упражнения*:** Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и

боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты

вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

3.3. СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, метаний, приземлений, отталкиваний.

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «ГТО» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе, в команде;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решаются все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на учебном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Режимы учебно-тренировочных занятий: в год 18 часов при 18 неделях, 1 часа в неделю.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 1час (1 час – 45 минут).

Средства обучения

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м);

секундомеры; нагрудные номера.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	12
Мат гимнастический	7

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Магнитофон	2
Видео аппаратура	1
Кассеты, диски, флеш-карта с записями музыки, песен, видео материалов	

Перечень учебно-методических материалов:

Наименование учебно- методических материалов *(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)*	Количество
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.	1
Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.	1
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.	1
Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. – 112 с.	1
Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.	1

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015	1
Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007	1
Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007	1
Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999	1
ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004	1
Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007	1
Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.	1
Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.	1
http://www.gto.ru/	1

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результативность работы по комплексу ГТО во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, учебный кабинет, пришкольная спортивная площадка, и др.), подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Иметь навык- приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

В течение обучения по данной программе в СШ проводится два вида контроля:

- предварительный;
- итоговый.

Предварительный контроль знаний и умений предназначен для определения вопросов, которым нужно будет уделить повышенное внимание, в течение всего курса обучения.

Итоговый контроль знаний, умений и навыков проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на время обучения. Данный вид контроля проводится по двум направлениям:

- теоретическая подготовка – обязательный вид контроля, проводится в форме тестового опроса, в соответствии с возрастной группой обучающихся;
- практическая подготовка – дополнительный вид контроля (по желанию обучающегося), проводится в форме тестирования физической подготовленности обучающегося по обязательным видам испытаний ВФСК «ГТО», в соответствии с возрастными особенностями (приложение 2).

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

Приложение 1

Календарный учебный график

Возраст обучающихся	с 6 до 18 лет
Начало учебного года	формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в спортивную школу с 01 сентября по 01 октября 2023 г.; с 09 января 2024 г.
Продолжительность учебного года по этапам обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения: 18 недель, окончание 29 декабря 2023 г., 31 мая 2024 г. Каникулы с 1 июня по 31 августа 2024 г., а так же с 01 января по 08 января 2024 г.
Праздничные дни	6 ноября 2023 г. 23 февраля 2024 г. 8 марта 2024 г. 29 апреля-1 мая 2024 г. 9-10 мая 2024 г.
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя, с двумя выходными днями.
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается директором СШ.
Основные формы образовательного процесса	• Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; • Тестирование и медицинский контроль; • Участие в соревнованиях, спортивных праздниках; • Зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения; • Инструктажи и тренинги по технике безопасности.
Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация	Итоговая аттестация – по окончанию обучения.
Календари и Положения спортивно-массовых мероприятий	Календарный план спортивно-массовых мероприятий МАУДО «Киришская СШ» на 2023 г.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа 2024 г.

Учебные нормативы возрастная группа от 6 до 7 лет включительно (первая ступень)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1	3	7	3	5	9

Учебные нормативы возрастная группа от 8 до 9 лет включительно (вторая ступень)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1	3	7	3	5	9

Учебные нормативы возрастная группа от 10 до 11 лет включительно (третья ступень)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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

Учебные нормативы возрастная группа от 12 до 13 лет включительно (четвертая ступень)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	3	5	9	4	6	13

Учебные нормативы возрастная группа от 14 до 15 лет включительно (пятая ступень)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4	6	11	5	8	15

Учебные нормативы возрастная группа от 16 до 17 лет включительно (шестая ступень)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 60 м (с)	9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	8	13	7	9	16