

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Физкультурно-спортивной направленности
«ГТО»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 3-ий год обучения;

Номер группы – 3

Возраст обучающихся – 7-18 лет.

Разработал: **Паньшин А.Г.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую
программу: **Паньшин Александр Григорьевич**

ФИО педагога, реализующего дополнительную
общеразвивающую программу: **Паньшин Александр Григорьевич**

Пояснительная записка

	Направленность	Физкультурно-спортивная
	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО»
	Уровень	Среднее (полное) общее образование
	Особенности обучения в текущем учебном году	
	Особенности организации	
	Цель	Сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через физкультурно-спортивную деятельность
	Задачи	<p>обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры; - научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»; - способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов; <p>развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений; - сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; - развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе); - способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие,

		<p>ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов; воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе; - формирование культуры общения и поведения в социуме; <p>воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.</p>
	Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	<p>Ученик будет:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. - работу сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека. - гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. - способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. - материальную часть спортивного оружия. - способы восстановления. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику спринтерского и длительного бега. - совершенствовать технику прыжка в длину с места. - совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд. - совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине. - совершенствовать технику наклона из положения сидя. - совершенствовать технику выполнения выстрела из пневматического оружия. <p>использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практики	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	2	2	-	Тестиро-вание
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	2	2	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	2	2	-	
5.	Общая физическая подготовка	90	10	80	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	76	8	68	
7.	Тактическая подготовка	22	10	12	
8.	Психологическая подготовка	10	10	-	
9.	Участие в соревнованиях	10	-	10	
Всего часов:		216	46	170	

Календарно-тематический график

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
				теория	практика
1.	01.09	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ. Планирование работы. Общие требования к обучающимся .	2	1	1
2.	04.09	Физкультура и спорт в РФ, достижения российских спортсменов. Краткий обзор состояния и развития современного спорта и военно-прикладных многоборий.	2	2	-
3.	06.09	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена.	2	0,5	1,5
4.	08.09	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой помощи. Профилактика травматизма во время учебно-тренировочного процесса.	2	0,5	1,5
5.	11.09	Основные требования техники безопасности при обращении с оружием. боеприпасами при выполнении стрельб.	2	-	2
6.	13.09	Первая медицинская помощь при ушибах ,вывихах ,переломах и др. травмах и несчастных случаях .Наложение жгута , повязки, шины.	2	-	2
7.	15.09	Основным требованиям техники безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб . (ИОТ-023-2011)	2	0,5	1,5

8.	18.09	Тульские спортсмены на Всероссийских и международных соревнованиях.	2	2	-
9.	20.09	Основные требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой . (ИОТ-026-2011)	2	1,5	0,5
10.	22.09	Бег из различных исходных положений. Челночный бег 5x100м.	2		2
11.	25.09	Основные требования техники безопасности в бассейне.	2	0,5	1,5
12.	27.09	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в России и за рубежом.	2	2	-
13.	29.09	Основные требования техники безопасности в тренажерном зале.	2	0,5	0,5
14.	02.10	Низкий и высокий старт до 40 м. Бег до 100м.	2	-	2
15.	04.10	Челночный бег 5 x 100м.	2	-	2
16.	06.10	Метание теннисного мяча (гранаты) в цель.	2	-	2
17.	09.10	Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 м.	2	-	2
18.	11.10	Прыжки в длину с места, многоскоки.	2	-	2
19.	13.10	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	2	-	2
20.	16.10	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	0,5	1,5
21.	18.10	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	-	2
22.	20.10	Общеразвивающие упражнения: мальчики с набивными и большим мячом до 5 кг, гантелями до 8 кг, тренажерами, гириями до 24кг.	2	-	2
23.	23.10	ОФП Круговая тренировка.	2	-	2
24.	25.10	Висы и упоры: мальчики подъём в упор силой, девочки; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь.	2	-	2
25.	27.10	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади, подъём разгибом.	2	-	2
26.	30.10	ОФП. Подтягивание (тест). Спортивные игры.	2	0,5	1,5
25.	01.11	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке. Олимпийские игры современности. Участие Тульских спортсменов.	2	0,5	1,5
26.	03.11	Стойка на голове и руках равновесие на одной ноге.	2	-	2
27.	06.11	Длинный кувырок вперёд через препятствие h – 90см стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	2	-	2
28.	08.11	Кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью комбинации из ранее освоенных элементов.	2	-	2
29.	10.11	ОФП .Круговая тренировка.	2	-	2

30.	13.11	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, лазание по канату. Основы начальной военной подготовки.	2	-	2
31.	15.11	Прыжки в глубину с высоты 150см. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно- массовых соревнованиях.	2	0,5	1,5
32.	17.11	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	2	0,5	1,5
33.	20.11	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	2	-	2
34.	22.11	Скакалка с изменением темпа вращения, вперед, назад.	2	-	2
35.	24.11	Упражнения с предметами, с повышенной амплитудой, с партнёром, у гимнастической стены.	2	-	2
36.	27.11	ОФП. Подтягивание (тест). Спортивные игры.	2	-	2
37.	29.11	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке. Олимпийские игры современности. Участие Тульских спортсменов.	2	-	2
38.	01.12	ОФП. Строевые упражнения. Спортивные игры.	2	-	2
39.	04.12	Опорный прыжок. Первая помощь при травмах.	2	0,5	1,5
40.	06.12	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	2		2
41.	08.12	Основы организации и проведения спортивно массовых соревнований по видам спорта. Упражнения с набивными мячами.	2	0,5	1,5
42.	11.12	Развитие зимних видов спорта в Тульской области. Имитация лыжных ходов.	2	-	2
43.	13.12	ОФП Круговая тренировка.	2	-	2
44.	15.12	Подвижные игры эстафеты с мячом.	2	-	2
45.	18.12	Проведение спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий.	2	0,5	1,5
46.	20.12	Ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой.	2	-	2
47.	22.12	Развитие зимних видов в Туле.	2	0,5	1,5
48.	25.12	Кувырок вперед кувырок назад .Строевые приемы.	2		2
49.	27.12	Упражнения на быстроту и точность реакций.	2	-	2
50.	29.12	Упражнения на развитие быстроты.	2	-	2
51.	08.01	Техника попеременного четырехшажного хода на лыжах.	2	-	2
52.	10.01	Техника попеременного двухшажного хода на лыжах.	2	0,5	1,5
53.	12.01	Техника конькового хода на лыжах.	2	0,5	1,5
54.	15.01	Техника спусков и подъемов на лыжах.	2	-	2
55.	17.01	Техника одновременных ходов на лыжах.	2	-	2
56.	19.01	Эстафета «биатлон».	2	-	2
57.	22.01	Подъем в гору скользящим шагом на лыжах.	2	-	2
58.	24.01	Техника спусков и подъемов на лыжах.	2	0,5	1,5

59.	26.01	Прохождение отрезков 20-30 метров с ускорением на лыжах.	2	-	2
60.	29.01	Прохождение дистанции 5 км на лыжах.	2	-	2
61.	31.01	Упражнения на развитие ловкости.	2	-	2
62.	02.02	Правила выбора точки прицеливания. Корректировка огня.	2	-	2
63.	05.02	Основы психологической подготовки к соревнованиям по стрельбе.	2	-	2
64.	07.02	Техническая характеристика автомата Калашникова. Назначение и устройство основных частей и механизмов.	2	2	-
65.	09.02	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	2	-	2
66.	12.02	Порядок подготовки к стрельбе. Основы выстрела.	2	2	-
67.	14.02	Неполная разборка и сборка автомата.	2	-	2
68.	16.02	Техническая характеристика пневматической винтовки. Назначение и устройство основных частей и механизмов.	2	-	2
69.	29.02	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	2	-	2
70.	21.02	Выполнение упражнения ВП-1 стрельба из пневматического оружия.	2	-	2
71.	26.02	Снаряжение магазина АК патронами.	2	-	2
72.	28.02	Назначение и устройство гранаты Ф-1. Неполная разборка и сборка АК.	2	1	1
73.	01.03	Снаряжение магазина АК патронами.	2	1	1
74.	04.03	Выполнение упражнения ВП-1 стрельба из пневматического оружия.	2	-	2
75.	06.03	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	2	-	2
76.	11.03	ОФП. Круговая тренировка.	2	-	2
77.	13.03	Силовая подготовка. Упражнения с гантелями.	2	-	2
78.	15.03	Стрельбовые приемы. Повороты на месте. Перестроения.	2	-	2
79.	18.03	Силовая подготовка. Упражнения с гантелями. Висы и упоры.	2	-	2
80.	20.03	Стрельбовые приемы. Повороты в движении.	2	-	2
81.	22.03	ОФП. Круговая тренировка.	2	-	2
82.	25.03	Понятие о силовой гимнастике и тяжелой атлетике, их цели и задачи.	2	0,5	1,5
83.	27.03	Силовые упражнения на перекладине.	2	0,5	1,5
84.	29.03	Гиревой спорт, пауэрлифтинг и атлетическая гимнастика.	2	-	2
85.	01.04	Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.	2	-	2
86.	03.04	Силовые упражнения на низкой и высокой перекладине.	2	-	2
87.	05.04	Стрельбовые приемы. Размыкание и смыкание.	2	0,5	1,5
88.	08.04	Силовая подготовка. Упражнения с гантелями. Висы и упоры.	2	-	2
89.	10.04	Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.	2	-	2

90.	12.04	Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад. Ускорение 10x15м. Бег 5 мин.	2	-	2
91.	15.04	ОФП. Круговая тренировка.	2	-	2
92.	17.04	Обучение техники бега с низкого старта ,стартовый разгон.	2	-	2
93.	19.04	Влияние легкой атлетики на организм человека.	2	0,5	1,5
94.	22.04.	ОФП. Круговая тренировка.	2	-	2
95.	24.04	Набегание на финишную ленточку с 20-30м со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на последних шагах.	2	-	2
96.	26.04	Пробегание дистанций 60-80-100 и 200 м. в среднем и быстром темпе без времени(повторно) и на время, участие в курсовках(прикидках) и на соревнованиях.	2	-	2
97.	29.04	Вход в поворот по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40м последующим бегом по инерции.	2	-	2
98.	06.05	ОРУ. Кросс 1000м.	2	-	2
99.	13.05	Бег с ускорением 60-80-100м.Повторный бег 30м.Подвижные игры.	2	-	2
100.	15.05	ОРУ. Кросс 1500м.	2	-	2
101.	17.05	Бег 100м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	-	2
102.	20.05	ОРУ. Кросс2000м.	2	-	2
103.	22.05	Техника метания гранаты на дальность. Подвижные игры.	2	0,5	1,5
104.	24.05	ОРУ. Кросс 3000м.	2	-	2
105.	27.05	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике.	2	-	2
106.	29.05	Сдача контрольных нормативов по силовым упражнениям .	2	-	2
107.	31.05	Сдача контрольных нормативов по беговым упражнениям .	2		2
		ИТОГО:	108	20	88

Содержание разделов программы

Группа 3-го года обучения

1.Теоретическая подготовка (8 часов):

А) Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

Б) Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы

регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

В) Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи.

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль. Работа сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека. Оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах, ушибах. Остановка кровотечения.

Г) Меры безопасности при проведении занятий.

Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на тренажерах, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

На теоретических занятиях изучаются меры безопасности при проведении тренировок, правила соревнований, изучается материальная часть.

Знания по указанному материалу приобретаются в лекциях, беседах, на тренировочных занятиях с использованием наглядных пособий, а также в результате самоподготовки. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта спортсменам рекомендуется специальная литература по легкой атлетике, игровым видам спорта, атлетической гимнастике, пулевой стрельбе.

С учащимися 2 раза в год в обязательном порядке проводится инструктаж по мерам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале.

2. Практическая подготовка (100 часов).

А) Общая физическая подготовка (30 часов).

Главными задачами тренировки на начальных этапах подготовки являются:

обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, создание благоприятных предпосылок для достижения высоких результатов в своей возрастной группе.

Основными средствами общефизической подготовки в процессе круглогодичной тренировки являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, упражнениями с отягощениями, подвижными играми. В процессе физической подготовки решаются следующие задачи:

-совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты и ловкости);

-формирование физических возможностей, необходимых для освоения техники и тактики видов легкой атлетики;

-подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности нагрузкам и быстрейшему восстановлению организма после нагрузок.

Общая физическая подготовка играет роль фундамента для спортивной специализации, развивает функциональные возможности спортсмена, является важным средством всестороннего развития личности.

Занятия по ОФП проводятся в течение всего годичного периода подготовки. Основная цель занятий по ОФП – оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности.

Б) Специальная физическая подготовка (36 часов).

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие и совершенствование специализированных двигательных качеств и технических навыков и функциональных возможностей организма.

Легкая атлетика включает в себя следующие виды:

- бег на короткие дистанции (спринтерский бег),
- кроссовый бег
- метание гранаты 700г.,
- прыжковые упражнения.

Спринтерский бег.

Чтобы достичь высоких результатов в спринте, необходима всесторонняя физическая подготовка. Здесь важную роль имеют специальные упражнения для развития быстроты и силы.

Специальные подготовительные упражнения для развития быстроты: упражнения в размахивании, кружении, взмахах, ударах, бросании и толкании легких предметов, отталкиваниях, поворотах и др. упражнениях, выполняемых с максимальной быстротой.

Специальные упражнения для развития быстроты и овладения техникой в спринтерском беге, это упражнения на месте и в передвижении.

Специальные упражнения для развития силы мышечных групп, необходимых в беге

Кроссовая подготовка.

Кросс – одно из важнейших средств физического воспитания. Он укрепляет нервно-мышечную систему, улучшает деятельность органов кровообращения и дыхания. Выбатывает навыки в быстром и сноровистом передвижении на больших участках пересеченной местности.

Подготовительные и вспомогательные упражнения кроссовой подготовки можно разбить на две группы:

-упражнения гимнастического характера, способствующие укреплению отдельных мышечных групп и связок, несущих основную нагрузку при беге (мышцы и связки голеностопного сустава, голени и бедра, мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса).

-специальные упражнения бегуна, способствующие совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, росту общей тренированности и развитию специфической координации движений, которые включают в себя: упражнения со скакалкой, бег с низкого старта с ускорениями на коротких отрезках, бег мелким шагом на носках (для выработки скорости и эластичности шага), упражнения в технике преодоления подъемов и спусков, прыжки и подскоки с одной ноги на другую.

Эти упражнения включаются во все тренировочные занятия. Крайне важно уделять внимание постановке правильного дыхания.

Метание гранаты.

Метание гранаты – это сложное двигательное упражнение, в основе которого лежит скоростно-силовой характер мышечной работы.

Метание гранаты выполняется с места и в движении. Дальность и точность броска достигаются усвоением правильной техники метания и одновременным развитием наиболее ценных для метателя физических и психологических качеств: быстрота, ловкость, глазомер и сила. Развитие меткости и дальности взаимосвязаны. В процессе тренировки эти два качества развиваются параллельно.

Каждый метатель должен обладать значительной силой, большой быстротой, ловкостью и силовой выносливостью. Все движения должны быть сильными и координированными. Успех метателя зависит от точно согласованных движений всего тела. Умение использовать усилие всего тела в метании – основное условие и показатель владения техникой. Дозировка

упражнений в метании гранаты в значительной мере зависит от уровня подготовленности спортсмена. На тренировочных занятиях броски всегда производятся в обстановке, соответствующей условиям соревнований.

Обучение будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

3.Тактическая подготовка (28 часов).

Тактическое мастерство имеет наибольшее значение в кроссе и стрельбе.

Необходимо правильно определять и регулировать свой темп бега при преодолении дистанции кросса, приспосабливаться к окружающим условиям, иметь навыки ускорений по ходу бега и хорошего финиширования. Практику выполнения отдельных видов атлетики нужно усвоить настолько хорошо, чтобы ее можно было автоматически выполнять на соревнованиях.

Основными формами и средствами тактической подготовки являются:

1.Теоретические занятия и беседы, проводимые педагогом с помощью наглядных пособий.

2.Тренировки в усложненных условиях.

3.Воспитание «чувства времени» и ритма бега.

4.Бег в заданном темпе.

5.Ознакомление с дистанцией кросса, сектором гранатометания. Выбор наиболее рационального графика бега по дистанции кросса.

6.Тактика выполнения стрелковых упражнений.

7.Изучение основных соперников, их слабых сторон и т.д.

4.Психологическая подготовка (2 часа).

Очень большое значение имеет психологическая подготовка. Часто из-за ее отсутствия спортсмен оказывается не в состоянии реализовать свои потенциальные возможности.

Психологическая подготовка направлена на развитие у спортсмена способности проявлять волевые качества, владеть своими чувствами. Сама тренировка и участие в соревнованиях воспитывают учащегося, приучают его к преодолению трудностей, формируют волевые качества.

Спортсмену необходимо уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быстро переключаться. Одной из задач психологической подготовки является умение непосредственно перед видом многоборья и во время его выполнения полностью сосредоточиться на нем и не отвлекаться на посторонние раздражители. Это достигается систематическим участием в соревнованиях и серии контрольных прикидок.

Одним из важных факторов в психологической подготовке является развитие и организация его мышления. Педагог воспитывает у учащихся способность максимально проявлять силу, быстроту, выносливость. Каждый человек обладает огромным запасом потенциальной энергии и даже в соревновательных условиях она проявляется не в полной мере, значит, тут есть большие ресурсы.

Соревнования – это лучшая школа воспитания воли к победе. Волевые качества рождаются в борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой.

5.Участие в соревнованиях (4 часа).

Участие в соревнованиях предусмотрено календарным планом спортивно-массовых мероприятий. Учащиеся участвуют в классификационных, внутригрупповых и городских

и областных соревнованиях. Соревнования проводятся на стадионе, в спортивном зале и в тире.