

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.

Протокол № 1

Утверждена  
Приказом директора  
«МАН ОУ ЦДО»

от «30» августа 2024 г. № 73-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Многоборье ГТО»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Афоина Э. К.,  
ст. методист  
Кормазына Е. В.,  
ст. методист

Консультант:  
Зам.директора МАН ОУ ЦДО  
Гапонов П.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность и уровень освоения**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «**Многоборье ГТО**» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность и стартовый (общекультурный) уровень освоения**. Образовательная деятельность по Программе направлена на создание условий для развития у обучающихся физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость), укрепление их здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

Настоящая программа составлена с учетом требований современных нормативных документов в области дополнительного образования, устава и соответствующих локальных актов «МАН ОУ ЦДО»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р Москва.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- и др.

Программа способствует развитию физических качеств и укреплению здоровья обучающихся, формированию у них мотивации к занятиям физической культурой и спортом, повышению двигательной активности подростков. В ходе реализации Программы создаются условия для формирования у обучающихся положительной мотивации к здоровому образу жизни, целеустремленности и ответственности.

Кроме того, актуальность данной программы для подростков базируется на основных возможностях функционального многоборья, которое представляет собой систему разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.) Система упражнений (упражнения с гантелями, гириями собственным весом: отжимания, подтягивание на турнике и др.) тренирует сердечно-сосудистую и

другие жизненно важные системы организма, развивая мускулатуру, благотворно воздействует на работу внутренних органов, способствует развитию выносливости, укреплению нервной системы

Занятия по Программе решают вопросы досуга подростков, отвлекают их от вредных привычек, прививают самодисциплину.

### **Отличительные особенности программы**

Программа реализуется в сетевом взаимодействии с общеобразовательными организациями. Условия взаимодействия регламентируются договорами о сетевой форме реализации программ.

Содержание Программы помимо учебно-тренировочного процесса предполагает активное участие обучающихся в соревновательных мероприятиях различного уровня и масштаба. Комплекс упражнений, входящий в содержание Программы, включает использование функциональных движений с весом собственного тела, со свободными отягощениями и циклическими движениями, которые выполняются непрерывно на время. В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма и выявить наиболее разносторонне физически подготовленных обучающихся. В том числе, обучающиеся в ходе освоения программы проходят подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ФСК ГТО.

В рамках содержания сроков и объема данной Программы реализуется спортивно-оздоровительный и начальный этап спортивной подготовки.

Воспитательный потенциал программы раскрывается через формирование у занимающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств многоборной подготовки в организации здорового образа жизни. Педагогическая целесообразность Программы требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 лет (минимальный возраст для зачисления) до 13 лет. Прием в группу осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей). Специальных предметных знаний и навыков, специальной подготовленности не требуется.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов. Занятия могут проводиться 1 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое развитие и удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности через занятия многоборьем ГТО.

#### **Задачи**

**Обучающие:**

- познакомить с историей развития Многоборья ГТО в России и Функционального многоборья в мире;
- научить основам техники различных видов упражнений, входящих в Многоборье ГТО;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности, личной гигиене, режиме дня;
- познакомить с правилами Многоборья ГТО, правилами организации и проведения соревнований;
- обучить техническим и тактическим приёмам многоборья ГТО,
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности,
- дать знания об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам,
- сформировать умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
- обучить правилам безопасности во время различного вида занятий физкультурой и спортом.

*Развивающие:*

- развивать умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно,
- формировать умение планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- формировать умение определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила, координация, ловкость);

*Воспитательные:*

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения.

**Условия (организационно-педагогические) реализации программы**  
**Условия набора и формирования групп**

Набор в группы свободный. Комплектование группы проводится на базе образовательного учреждения из обучающихся 11-13 лет.

Группы могут комплектоваться как разновозрастные, так и одновозрастные. Добор в группы проводится на основании собеседования (входного контроля) при наличии вакантных мест.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя)

***Списочный состав обучающихся*** составляет не менее 15 человек.

***Форма обучения:*** очная, ***язык обучения*** – русский.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в сетевой форме с общеобразовательными организациями. Условия взаимодействия регламентируются договорами о сетевой форме реализации программ. В зависимости от условий договора результаты обучения по данной программе могут засчитываться в результаты обучающегося по общеобразовательной программе по соответствующему предмету.

Наибольшее внимание в содержании Программы отведено практическим занятиям (тренировкам). Теоретический материал в большинстве занятий интегрируется в практическую деятельность.

Программа предполагает участие обучающихся в различных соревнованиях, как внутри объединения, так и соревнований более высокого уровня. В содержании включена и подготовка обучающихся к сдаче нормативов ФСКГТО.

### ***Структура*** учебно-тренировочных занятий:

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

*Подготовительная часть* занимает 10-15% времени тренировки.

Общая задача: организация занимающихся и подготовка их организма к последующей более интенсивной работе.

Частные задачи: организационные моменты; сообщение цели и задач тренировки, его содержания; направление внимания обучающихся на предстоящее занятие; подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке; регулирование эмоционального состояния обучающихся.

Основные средства: подсчет пульса;

*Основная часть* занимает 70-80% времени тренировки.

Общие задачи: изучение основ техники и ее совершенствование; развитие физических и волевых качеств; подготовка к контрольным испытаниям.

Частные задачи: изучение техники одного из способов бега и плавания; закрепление техники и тактически грамотное ее использование в различных условиях; повышение работоспособности организма и воспитанием волевых качеств личности.

Основные средства: общеразвивающие и специальные упражнения;

специально- прикладные упражнения.

*Заключительная часть* занимает оставшиеся 10-15% времени. Общая задача: завершение тренировочной работы обучающихся.

Частные задачи: постепенное снижение нагрузки; подведение итогов тренировки.

Основные средства: упражнения на расслабление и растягивание мышц; упражнения для формирования правильной осанки; бег, ходьба, подсчет пульса.

*Эффективность* проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей обучающихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Исходя из современного представления о планировании подготовки спортсменов деятельность педагога строится в соответствии с определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный фрагмент общей конструкции тренировочного процесса, имеющий свои задачи. В зависимости от требований тренировочного процесса задачи и структура микроцикла могут повторяться. Как правило, длительность микроцикла составляет три-шесть тренировок в зависимости от требований тренировочного процесса.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и объединяющих задачи микроциклов общей целью. Такой целью могут быть подготовка к соревнованиям или к аттестационным испытаниям и контрольным мероприятиям. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки и может быть привязано также к периодизации главных стартов (4х годичный цикл для Олимпиады, 2х годичный цикл для

Чемпионатов Европы и Мира). *На ранних этапах тренировки, когда столь высокий уровень соревнований еще не актуален, в качестве макроцикла выбирается учебный год с летним периодом восстановления.*

### **Сроки реализации и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов. Занятия могут проводиться 1 раз 2 академических часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Для участия обучающихся в соревнованиях, в том числе в рамках контрольных мероприятий, занятия могут объединяться (спаренные занятия с перерывом не менее 10 минут).

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

На занятиях по Многоборью используются следующие *формы организации деятельности обучающихся:*

*Фронтальная.* Всем обучающимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу педагога по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности.

*Поточная.* Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

*Групповая.* Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

*Круговая.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Педагог объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу педагога. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

*Индивидуальная.* Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Педагог может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения детьми отдельных элементов техники.

*Посменная.* Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

### **Формы проведения занятий**

Важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

**Формы проведения занятий:** комбинированное (сочетание теории и практики), практическое занятие, беседа, тренировка, соревнование, подвижные игры, эстафеты и др.

### **Материально-техническое оснащение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ со спортивным инвентарём.

<i>Спортивный инвентарь*:</i>	
1.	Турники
2.	Функциональная рама
3.	Плиометрические боксы
4.	Скакалки
5.	Коврики гимнастические
6.	Набор гантелей 5-10кг
7.	Медболы 1-5кг
8.	Гири 4,6 кг
9.	Эспандер резиновый
10.	Секундомер
11.	Рулетка 25 метров
12.	Гимнастическая стенка
13.	Скамья гимнастическая
14.	Набор мячей (футбольный, баскетбольный, волейбольный)

\* Материально-техническое обеспечение рассчитывается, исходя из количества обучающихся в конкретной учебной группе и с учетом равного обеспечения обучающихся для эффективной организации образовательного процесса.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные*

в результате освоения Программы обучающиеся:

- познакомятся с историей развития Многоборья ГТО в России и Функционального многоборья в мире;
- приобретут знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
- освоят технические и тактические приёмам многоборья ГТО,



- научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности,
- получают знания об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам,
- сформируют умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
- научатся правилам безопасности во время различного вида занятий физкультурой и спортом.
- познакомятся с правилами Многоборья ГТО, правилами организации и проведения соревнований;

#### *Личностные*

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- ценностное отношение к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- освоены социальные нормы и правила поведения;
- интерес к спортивным занятиям, положительное отношение к процессу обучения,
- навыки культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику.

#### *Метапредметные*

в результате освоения Программы у обучающихся будут сформированы/развиты:

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно,
- умение планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- физические качества (выносливость, быстрота, скорость, сила, координация, ловкость);

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>1. Общая физическая подготовка</b>	<b>34,75</b>	2,25	32,5	Практическое задание
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>8,75</b>	-	8,75	Практическое задание

<b>3. Техническая подготовка</b>	<b>20,5</b>	1	19,5	Практическое задание
<b>4. Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>4</b>	1	3	Викторина, контрольные испытания, соревнование
<b>ВСЕГО:</b>	<b>68</b>	4,25	63,75	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК\*

Период обучения	**Дата начала обучения по программе	**Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10-15 сентября В соответствии с КТП и расписанием занятий	25-30 мая В соответствии с КТП и расписанием занятий	34	34/68	68	2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю – 2 часа; для проведения и участия в соревнованиях могут организовываться спаренные занятия*

\*1 академический час – 45 минут

\*\*утверждается отдельно на каждый учебный год на каждую учебную группу

Дополнительная общеразвивающая программы реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки школьных каникул: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).

Праздничные и выходные дни:

- День народного единства – 04.11.2024
- Новогодние праздники – 29.12.2024 - 08.01.2025
- День защитника отечества – 23.02.2025 – 24.02.2025
- Международный женский день – 08.03.2025 – 10.03.2025
- Праздник весны и труда – 01.05.2025 – 04.05.2025
- День победы – 09.05.2025-11.05.2025

02.11.2024 – рабочий день

28.12.2024 – рабочий день

Сроки проведения промежуточной аттестации:

I полугодие – 12-28 декабря 2024 года,

II полугодие – 19-30 мая 2025 года,

I полугодие (2 г.о.) – 15-28 декабря 2025 года



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ 1. Общая физическая подготовка

**Теория:** Введение в вид спорта «Многоборье ГТО». Соблюдение правил техники безопасности на занятиях. Основы методики тренировки в Многоборье ГТО. Физические качества многоборца. Методы их развития. Профилактика употребления допинга в спорте. Различные виды подготовки многоборца ГТО. Профилактика травматизма. Питание спортсмена. Профилактика травматизма при выполнении упражнений с отягощениями. Скоростно-силовая подготовка.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общая физическая подготовка (ОФП). 6-минутный непрерывный бег. Челночный бег. Упражнения с собственным весом тела. Кувырки вперед. Бёрпи. Подъемы туловища из положения лежа на полу. Подъем ног к турнику. Удержание ног в висе на перекладине. Прыжок в длину с места. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Стойка на руках. Удержание уголка в висе на перекладине. Выход силой на перекладине. Удержание уголка в упоре на полу, брусьях. Подъем отягощений с пола до уровня пояса. Циклические упражнения. Полоса препятствий. Подвижные игры. Эстафеты. Подготовка к контрольным испытаниям, соревнованиям.

### РАЗДЕЛ 2. Специальная физическая подготовка

**Практика:** Бёрпи. Отжимания в упоре, лежа на полу. Челночный бег. Подтягивания на перекладине в строгом стиле. Прыжок на тумбу. Стойка на руках. Выход силой на перекладине. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения (СБУ). Прыжки на скакалке. Висы на перекладине. Подъем переворот на перекладине. Статические упражнения на перекладине. Динамические упражнения на перекладине. Подвижные игры. Эстафеты.

### РАЗДЕЛ 3. Техническая подготовка

**Теория:** Введение в вид спорта «Стрельба из пневматической винтовки». Соблюдение правил техники безопасности на стрелковых занятиях. Анализ техники упражнений с отягощениями в Многоборье ГТО. Техника выполнения двойных прыжков на скакалке. Разбор различных методов восстановительных мероприятий.

**Практика:** Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ. Техника приседания с отягощением у груди. Техника приседания с отягощением над головой. Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса. Отработка различных способов подъема отягощений с пола до уровня груди. Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса. Техника подъема отягощений над головой с использованием синхронных усилий всего тела. Применение изученных способов подъема отягощений. Техника махов гирей. Техника прицельных бросков отягощений. Челночный бег. Двойные прыжки на скакалке. Двойные прыжки через скакалку. Киппинг-

подтягивания наперекладине.

## **РАЗДЕЛ 4. Контрольные и итоговые занятия**

*Теория:* Викторина.

*Практика:* Контрольные испытания. Полоса препятствий Многоборья ГТО. Внутренние соревнования по стрельбе.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Учебно-методический комплекс Программы состоит из следующих компонентов:

- Описания применяемых средств, методов и педагогических технологий.
- Информационных источников, используемых при реализации программы.
- Системы средств контроля результативности обучения (описание форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

### ***Средства, методы и технологии организации образовательного процесса***

Основным средством организации образовательного процесса по программе являются физические упражнения. Различают следующие средства:

- *специфические физические упражнения* (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- *неспецифические физические упражнения* (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специфическим физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- обще-подготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- *общепедагогические методы*, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- *специфические методы*, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.)

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

### ***Педагогические технологии:***

*Технология индивидуализации обучения* (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности обучающихся, использует дифференцированный подход.

*Групповые технологии:* одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.

*Дистанционные образовательные технологии* и электронное обучение, информационные технологии (демонстрация презентаций, фильмов, фотографий и т.д.).

*Здоровьесберегающие технологии* при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата после интенсивной нагрузки.

## ***Информационные источники***

### *Список литературы для педагогов:*

1. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2. Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
2. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г. – 43 с.
3. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн. Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.
4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983 г. – 25 с.
5. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «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, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
6. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.
7. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.
8. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л. / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.
9. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
10. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.

### *Список литературы для родителей:*

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г. – 43 с.  
Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
2. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «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, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.

3. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.

#### *Список Интернет-ресурсов:*

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>);
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации Многоборья ГТО (<https://gto.com.ru/>);
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации Функционального многоборья (<http://vseffm.ru/>);
4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации полиатлона (<http://www.polyathlon.ru/>);
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>);
6. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

В рамках реализуемой программы. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль** в начале учебного года в целях определения стартового уровня физического развития обучающихся. Контроль проводится в форме выполнения практических заданий педагога.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года в целях отслеживания уровня освоения учебного материала, личностного развития обучающихся. Возможные формы: выполнение практических заданий, соревнование внутри группы, сдача контрольных нормативов.

**Промежуточный контроль освоения программы (промежуточная аттестация)** может проводиться по окончании изучения разделов (в соответствии с календарно-тематическим планированием на каждую учебную группу) и в конце 1 полугодия. Контроль проводится в форме викторины и прохождения контрольных испытаний.

**При итоговом контроле** для оценки уровня и качества освоения обучающимися Программы подводятся итоги всего периода обучения. Контрольные занятия проводятся в виде викторины, полосы препятствий Многоборья ГТО, итоговых соревнований по стрельбе и прохождения контрольных испытаний.



## Формы контроля

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Входной	практические задания (контрольные нормативы)	Сентябрь
Текущий	выполнение практических заданий, соревнование внутри группы, сдача контрольных нормативов	В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май
Промежуточный	викторина, контрольные испытания (нормативы)	Декабрь
Итоговый	викторина, полоса препятствий Многоборья ГТО, контрольные испытания, соревнования по стрельбе	май

### *Способы определения результативности освоения программы*

Результативность освоения программы определяется в ходе контрольных занятий

Формы подведения итогов реализации Программы:

- диагностика физических качеств (тестирование физической подготовленности, участие в соревнованиях, сдача нормативов, прохождение полосы препятствий Многоборья ГТО, прохождение контрольных испытаний);
- диагностика теоретических знаний (викторина).

*Содержание контрольных нормативов включает в себя:*

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- определение уровня теоретических знаний;
- определение уровня стрелковой подготовки.

*Виды испытаний:*

*Бег 30 м (по дорожке стадиона)*

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток педагога. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

*Бег на 1000 м, 6 минутный бег и 12 минутный бег*

Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) обучения) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 (12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал обучающийся за это время. Дается одна попытка.

### *Челночный бег 3×10 м*

По команде «старт» обучающийся начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, обучающийся направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

### *Прыжок в длину с места*

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении поджать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

*Подтягивания на высокой перекладине у юношей и сгибание/разгибание рук в упоре лёжа у девушек.*

### *Оценка результатов тестирования*

В *Таблице №1* приведена оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей. В зачет обучающемуся идут результаты выполнения 5 тестов.

В *Таблице №2* приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей.

*Таблица №1*

### **Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей**

№	Суммарная оценка, в баллах по 5 дисциплинам	уровень развития физических качеств и двигательных способностей
1	23-25	высокий
2	19-22	средний
3	15-18	низкий

*Таблица №2*

### **Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5



**Максимально возможное количество баллов – 18**

**Критерии оценки теоретических знаний в соответствии с образовательной программой при испытаниях в виде викторины:**

- 0 – обучающийся молчит, ответа нет;
- 1 – ответ неполный, с ошибками;
- 2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;
- 3 – ответ полный, безошибочный.

**Максимально возможное количество баллов – 15**

Требования к физической подготовленности зависят от пола и возраста обучающегося (то есть от возрастных возможностей организма) и от уровня подготовленности (период освоения Программы).

**Испытание проводится в форме тестирования физических способностей обучающихся/сдачи контрольных нормативов.**

**Критерии оценки:**

- 0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;
- 1 – показатели ниже среднего;
- 2 – показатели средние;
- 3 – показатели выше среднего или высокие.

**Максимально возможное количество баллов – 18**

**Диагностическая карта результатов промежуточного контроля (аттестации) программы  
«Многоборье ГТО»**

Группа №                                  учебный год                                  педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающегося	Результаты контрольных нормативов		Викторина	Контрольные испытания		Всего баллов (макс 51 б)	Уровень освоения по результатам промежуточного контроля
	1 полугодие макс. б – 18		1 полугодие макс. б – 15	1 полугодие макс. б – 18			

**Максимально возможное количество баллов за 1 полугодие – 51**

- 51 -39 б – высокий уровень (В),
- 38-16 – средний уровень (С),
- менее 15 – низкий уровень (Н)

**Диагностическая карта итоговых результатов освоения программы «Многоборье ГТО»  
за 1 год обучения**

Группа №                                  учебный год                                  педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающегося	Результаты контрольных нормативов макс. б – 18	Викторина макс. б – 15	Полоса препятствий Многоборье ГТО	Соревнование по стрельбе макс. б – 15	Всего баллов макс.	Уровень освоения

				макс. б – 15		б – 96	
	1 полуг- е	2 полуг- е	1 полу г-е	2 полуг- е			

*\*Диагностическая карта заполняется педагогом по результатам контрольных мероприятий. В соответствующие ячейки проставляется сумма баллов, полученная обучающимся, исходя из полученной суммы баллов, определяется уровень освоения программы.*

96-72 б – высокий уровень (В)  
71 – 24 б – средний уровень (С)  
менее 24 б – низкий уровень (Н)

### Информационная карта «Формирование метапредметных результатов обучающихся»

Группа № \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Учебно-коммуникативные навыки	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки

*Уровень по сумме баллов*

5–9 баллов – низкий уровень (Н)

10–12 баллов – средний уровень (С)

13–15 баллов – высокий уровень (В)

### Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»

Группа № \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

ФИ обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества

*Уровень по сумме баллов*

3 – 4 балла – низкий уровень (Н)

5 – 7 баллов – средний уровень (С)

8 – 9 баллов – высокий уровень (В)

## Карта фиксации результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Многобоье ГТО»

Группа № \_\_\_\_ . \_\_\_\_ / \_\_\_\_ учебный год

Фамилия, имя, отчество педагога:

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Вид диагностики: промежуточный контроль (аттестация), итоговый контроль

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты				Личностные результаты				Уровень освоения программы	
		Теоретическая часть	Практическая часть	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки	Учебно-коммуникативные навыки	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества	Средний индивидуальный показатель (уровень)		
1.														
	<b>ИТОГО:</b>	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В - _____% С - _____% Н - _____%	

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

Зуева А.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Календарно-тематический план\***

дополнительной общеразвивающей программы

«Многоборье ГТО»

2024-2025 учебный год

Группа №: \_\_\_\_\_

Год  
обучения: \_\_\_\_\_

Возраст  
обучающихся: \_\_\_\_\_

Педагог д/о \_\_\_\_\_

№ п/п	Месяц (дата)		Раздел/тема программы	Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	По плану	Фактически				Всего	Теория	Практика
1.			Общая физическая подготовка (далее -	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	<i>Теория:</i> Введение в вид спорта «Многоборье ГТО». Соблюдение правил техники безопасности на занятиях.	1	0,25	



			ОФП)	Входная диагностика	<i>Практика:</i> Подвижные игры. Входная диагностика			0,75
2.			ОФП	Общеразвивающие упражнения	<i>Практика:</i> общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	1	-	1
3.			Техническая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки или на тренажере СКАТТ	<i>Теория:</i> Введение в вид спорта «Стрельба из пневматической винтовки». Соблюдение правил техники безопасности на стрелковых занятиях. <i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на тренажере СКАТТ.	1	0,25	0,75
4.			ОФП	Общеразвивающие упражнения	<i>Практика:</i> общеразвивающие упражнения (ОРУ). 6-минутный непрерывный бег. Подвижные игры.	1	-	1
5.			ОФП	Основы методики тренировок в Многоборье ГТО.	<i>Теория:</i> Основы методики тренировки в Многоборье ГТО. Профилактика употребления допинга в спорте. <i>Практика:</i> Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафеты.	1	0,25	0,75
6.			ОФП	Общеразвивающие упражнения. ОФП	<i>Практика:</i> ОРУ. ОФП. 6-минутный непрерывный бег. Эстафеты.	1	-	1
7.			ОФП	Общеразвивающие упражнения. Челночный бег	<i>Практика:</i> ОРУ. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры.	1	-	1
8.			ОФП	Упражнения с собственным весом тела	<i>Практика:</i> Упражнения с собственным весом тела. Эстафеты.	1	-	1
9.			ОФП	Различные виды подготовки многоборца ГТО.	<i>Теория:</i> Различные виды подготовки многоборца ГТО. <i>Практика:</i> Кувырки вперед. ОФП. Подвижные игры.	1	0,25	0,75

				Кувьрки				
10.			ОФП	Кувьрки. Бёрпи	<i>Практика:</i> Кувьрки вперёд. Бёрпи. 6-минутный непрерывный бег. Эстафеты.	1	-	1
11.			Техническая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ	<i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	1	-	1
12.			Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	Бёрпи. Отжимание	<i>Практика:</i> Бёрпи. Отжимания в упоре, лежа на полу. Подвижные игры.	1	-	1
13.			СФП	Бёрпи. Отжимание	<i>Практика:</i> Бёрпи. Отжимания в упоре, лежа на полу. Подвижные игры.	1	-	1
14.			ОФП СФП	Физические качества многоборца. Подтягивания. Челночный бег	<i>Теория:</i> Физические качества многоборца. Методы их развития. <i>Практика:</i> Подтягивания на перекладине в строгом стиле. Челночный бег.	1	0,25	0,75
15.			СФП	Подтягивания	<i>Практика:</i> Подтягивания на перекладине в строгом стиле. Эстафеты.	1	-	1
16.			ОФП	Подъёмы туловища. ОФП	<i>Практика:</i> Подъёмы туловища из положения лежа на полу. ОФП. 6-минутный непрерывный бег. Подвижные игры.	1	-	1
17.			ОФП	Подъёмы туловища. Подъёмы ног	<i>Практика:</i> Подъёмы туловища из положения лежа на полу. Подъем ног к турнику. Эстафеты.	1	-	1
18.			Техническая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки или на	<i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	1	-	1

				тренажёре СКАТТ.				
19.			ОФП	Подъёмы ног. Удержание ног в весе на перекладине	<i>Практика:</i> Подъем ног к турнику. Удержание ног в весе на перекладине. Подвижные игры.	1	-	1
20.			ОФП	Подъёмы ног. Удержание ног в весе на перекладине	<i>Практика:</i> Подъем ног к турнику. Удержание ног в весе на перекладине. 6-минутный непрерывный бег. Эстафеты.	1	-	1
21.			ОФП	Физические качества многоборца. Подъёмы ног. Прыжок в длину	<i>Теория:</i> Физические качества многоборца. <i>Практика:</i> Подъем ног к турнику. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	0,25	0,75
22.			ОФП	Прыжок в длину. Приседания	<i>Практика:</i> Прыжок в длину с места. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. ОФП. Эстафеты.	1	-	1
23.			Техническая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	<i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	1	-	1
24.			ОФП	Приседания. ОФП	<i>Практика:</i> Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. ОФП. Подвижные игры.	1	-	1
25.			СФП ОФП.	Прыжок на тумбу. Челночный бег	<i>Практика:</i> Прыжок на тумбу. Челночный бег. ОФП. Эстафеты.	1	-	0,5 0,5
26.			СФП ОФП	Прыжок на тумбу. Стойка на руках	<i>Практика:</i> Прыжок на тумбу. Стойка на руках. ОФП. Подвижные игры.	1	-	0,5 0,5
27.			ОФП	Профилактика травматизма.	<i>Теория:</i> Профилактика травматизма. <i>Практика:</i> Стойка на руках. 6-минутный	1	0,25	

				Стойка на руках	непрерывный бег.ОФП. Эстафеты			0,75
28.			СФП ОФП	Стойка на руках. ОФП	<i>Практика:</i> Стойка на руках. ОФП. Подвижные игры.	1	-	0,25 0,75
29.			Техническая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	<i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	1	-	1
30.			СФП ОФП	Стойка на руках. Удержание уголка в висе на перекладине	<i>Практика:</i> Стойка на руках. Удержание уголка в висена перекладине. ОФП. Эстафеты. Подготовка к контрольным испытаниям.	1	-	0,25 0,75
31.			СФП ОФП	Подготовка к контрольным испытаниям	<i>Практика:</i> Выход силой на перекладине. Удержание уголка в висена перекладине. 6-минутный непрерывный бег. Подготовка к контрольным испытаниям.	1	-	0,25 0,75
32.			Контрольные и итоговые занятия	Контрольные испытания	<i>Теория:</i> Викторина. <i>Практика:</i> Контрольные испытания.	1	0,5	0,5
33.			ОФП	Питание спортсмена. Инструктаж по ТБ. ОФП	<i>Теория:</i> Питание спортсмена. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях. <i>Практика:</i> Удержание уголка в упоре на полу.Выход силой на перекладине. ОФП. Подвижные игры.	1	0,25	0,75
34.			ОФП	Удержание уголка в упоре.	<i>Практика:</i> Удержание уголка в упоре на полу, брусках. Челночный бег. Эстафеты.	1	-	1

				Челночный бег				
35.			Техническая подготовка	Техника упражнений с отягощениями. Приседания с отягощениями	<i>Теория:</i> Анализ техники упражнений с отягощениями в Многоборье ГТО <i>Практика:</i> Техника приседания с отягощением у груди.	1	0,25	0,75
36.			Техническая подготовка ОФП	Приседания с отягощениями. ОФП	<i>Практика:</i> Техника приседания с отягощением у груди. ОФП. Подвижные игры.	1	-	0,75 0,25
37.			ОФП	Подъём отягощений с пола	<i>Практика:</i> Подъём отягощений с пола до уровня пояса. 6-минутный непрерывный бег. ОФП. Эстафеты.	1	-	1
38.			Техническая подготовка ОФП	Техника подъёма отягощений с пола. Челночный бег	<i>Практика:</i> Техника подъёма отягощений с пола до уровня пояса. Челночный бег. ОФП.	1	-	0,75 0,25
39.			Техническая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	<i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	1	-	1
40.			Техническая подготовка	Техника подъёма отягощений над головой	<i>Практика:</i> Техника подъёма отягощений над головой силой плечевого пояса.	1	-	1
41.			Техническая подготовка ОФП	Техника подъёма отягощений над головой	<i>Практика:</i> Техника подъёма отягощений над головой силой плечевого пояса.  6-минутный непрерывный бег. Подвижные игры.	1	-	0,5 0,5
42.			Техническая	Техника махов	<i>Практика:</i> Техника махов гирей.	1	-	0,5

			подготовка ОФП	гирей	Эстафеты.			0,5
43.			Техническая подготовка ОФП	Техника махов гирей	<i>Практика:</i> Техника махов гирей. Эстафеты.	1	-	0,5 0,5
44.			Техническая подготовка ОФП	Техника прицельных бросков. Челночный бег	<i>Практика:</i> Техника прицельных бросков отягощений. Челночный бег. Подвижные игры.	1	-	0,5 0,5
45.			Техническая подготовка ОФП	Техника прицельных бросков. ОФП	<i>Практика:</i> Техника прицельных бросков отягощений. ОФП. Подвижные игры.	1	-	0,5 0,5
46.			Техническая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	<i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	1	-	1
47.			Техническая подготовка СФП ОФП	Техника приседаний с отягощением. Челночный бег	<i>Практика:</i> Техника приседания с отягощением над головой. Челночный бег. Подвижные игры.	1	-	0,25 0,25 0,5
48.			Техническая подготовка ОФП	Техника приседаний с отягощением	<i>Практика:</i> Техника приседания с отягощением над головой. 6-минутный непрерывный бег. Подвижные игры.	1	-	0,5

								0,5
49.			ОФП  Техническая подготовка  ОФП	Профилактика травматизма при выполнении упражнений с отягощениями. Различные способы подъёма отягощений с пола	<i>Теория:</i> Профилактика травматизма при выполнении упражнений с отягощениями.  <i>Практика:</i> Отработка различных способов подъёма отягощений с пола до уровня груди.  Эстафеты.	1	0,25	0,5  0,25
50.			Техническая подготовка  ОФП	Техника подъёма отягощений над головой	<i>Практика:</i> Техника подъёма отягощений над головой с использованием синхронных усилий всего тела.  ОФП. Подвижные игры.	1	-	0,5  0,5
51.			Техническая подготовка  ОФП	Применение способов подъёма отягощений	<i>Практика:</i> Применение изученных способов подъёма отягощений.  Эстафеты.	1	-	0,5  0,5
52.			Техническая подготовка  ОФП	Применение способов подъёма отягощений	<i>Практика:</i> Применение изученных способов подъёма отягощений.  Подвижные игры.	1	-	0,5  0,5
53.			ОФП	Скоростно-силовая подготовка. Циклические упражнения	<i>Теория:</i> Скоростно-силовая подготовка. <i>Практика:</i> Циклические упражнения. Эстафеты.	1	0,25	0,75
54.			Техническая	Стрельба из пневматической	<i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на	1	-	1

			подготовка	винтовки или на тренажёре СКАТТ.	тренажёре СКАТТ.			
55.			СФП	Спринтерский бег. Беговые упражнения	<i>Практика:</i> Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения (СБУ).	1	-	0,5
			ОФП		ОФП. 6-минутный непрерывный бег. Подвижные игры.			0,5
56.			СФП	Спринтерский бег. Беговые упражнения	<i>Практика:</i> Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения (СБУ).	1	-	0,5
			ОФП		Челночный бег. Эстафеты.			0,5
57.			СФП	Прыжки на скакалке. Висы на перекладине.	<i>Практика:</i> Прыжки на скакалке. Висы на перекладине.	1	-	0,5
			ОФП	ОФП	ОФП. Подвижные игры.			0,5
58.			Техническая подготовка	Двойные прыжки на скакалке. ОФП	<i>Теория:</i> Техника выполнения двойных прыжков на скакалке.	1	0,25	
			ОФП.		<i>Практика:</i> Двойные прыжки на скакалке.			0,5
					ОФП.			0,25
59.			Техническая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	<i>Практика:</i> Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ.	1	-	1
60.			Техническая подготовка	Методы восстановительных мероприятий. Двойные прыжки через скакалку. Киппинг-	<i>Теория:</i> Разбор различных методов восстановительных мероприятий. <i>Практика:</i> Двойные прыжки через скакалку. Киппинг-подтягивания наперекладине.	1	0,25	
				Киппинг-				0,75



				подтягивания				
61.			Техническая подготовка  СФП ОФП	Двойные прыжки через скакалку. Киппинг-подтягивания. Подъём-переворот на перекладине	<i>Практика:</i> Двойные прыжки через скакалку. Киппинг-подтягивания наперекладине. Подъем переворот на перекладине. Эстафеты.	1	-	0,5  0,25 0,25
62.			Техническая подготовка  СФП ОФП	Киппинг-подтягивания. Подъём-переворот на перекладине	<i>Практика:</i> Киппинг-подтягивания наперекладине. Подъем переворот на перекладине. ОФП.	1	-	0,5 0,25 0,25
63.			СФП ОФП	Подъём-переворот на перекладине. ОФП. Подготовка к соревнованиям	<i>Практика:</i> Подъем переворот на перекладине. ОФП. 6-минутный непрерывный бег. Подвижные игры. Подготовка к соревнованиям.	1	-	0,5 0,5
64.			СФП  ОФП	Статические и динамические упражнения на перекладине. Подготовка к соревнованиям	<i>Практика:</i> Статические упражнения на перекладине. Динамические упражнения на перекладине. Челночный бег. ОФП.Эстафеты. Подготовка к соревнованиям.	1	-	0,5  0,5
65.			Контрольные и итоговые занятия	Полоса препятствий Многоборья ГТО	<i>Практика:</i> Полоса препятствий Многоборья ГТО.	1	-	1
66.			ОФП	Подготовка к контрольным испытаниям и	<i>Практика:</i> Полоса препятствий. Подвижные игры. Подготовка к контрольным	1	-	1

				соревнованию	испытаниям и соревнованию.			
67.			Контрольные и итоговые занятия	Контрольные испытания	<i>Теория:</i> Викторина. <i>Практика:</i> Контрольные испытания.	1	0,5	0,5
68.				Внутренние соревнования по стрельбе	<i>Практика:</i> Внутренние соревнования по стрельбе	1	-	1
						<b>68</b>	<b>4,25</b>	<b>63,75</b>

\* заполняется педагогом на каждый учебный год на каждую учебную группу