

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г. НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

«Рассмотрено»

на педагогическом совете
Протокол
№ 1 от «29» августа 2024 г.

«Согласовано»

Заведующий отделом
дополнительного образования
 / Е.Ф. Третьякова
«29» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ №218
 А.А. Семернинов
Приказ от «29» августа 2024г.
№ 338-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ГТО в действии»
ШСК «Фортуна»**

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения программы: базовый

Автор-составитель: Лутай Кристина Витальевна
педагог дополнительного образования
Возраст учащихся: 8-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Новосибирск 2024

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «ГТО в действии»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО в действии» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, что является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Педагогическая целесообразность. Занятия по представленной программе окажут помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», будут положительно мотивировать к увеличению двигательной активности. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" №273 от 29.12.2012 г.;

- Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительство Российской Федерации N 1726-р от 04.09.2014 г.;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 24.03.2021) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...")

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2015 года г. № 144 «Об утверждении порядка награждения граждан РФ знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов»; их органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «ГТО в действии» **ориентировано на:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ГТО в действии» предназначена для обучающихся 8-13 лет. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале до уроков основного расписания.

Форма организации деятельности: индивидуально-групповая, коллективная.

Форма проведения занятий: практическое, соревновательное. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Отличительные особенности программы:

Программа «ГТО в действии» базового уровня сложности, предполагающая использование и реализацию общедоступных и универсальных форм и методов физической подготовки, доступную и повышенную сложность предлагаемого для освоения программы материала.

Принципы, лежащие в основе программы:

- природосообразности; воспитывающего обучения; научности; связи теории с практикой; систематичности и последовательности; доступности; наглядности; сознательности и активности.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: подготовка учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, содействие гармоничному физическому развитию, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

Личностные задачи:

- формирование общественной активности, гражданской позиции;
- культуры общения и поведения в социуме;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные задачи:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Образовательные задачи:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по легкой атлетике;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Возраст детей. Программа рассчитана на школьников в возрасте от 8 до 13 лет (2-8 классы) при наличии медицинской справки. В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке.

В объединение принимаются учащиеся в возрасте от 8 до 13 лет. Число участников объединения 10-20 человек. При наличии свободных мест в объединении приём учащихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год. Предполагается ознакомление с видами нормативов ГТО, укрепления здоровья и закалывания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Режим занятий. Главным условием приёма в коллектив является желание ребенка с согласия родителей. Принимаются дети без специальной подготовки. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования. Количество учащихся в группе – 10-20 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Итого в год 120 часов.

Форма проведения занятий: групповая. Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60 и 1000 или 1500м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, метание набивного мяча на дальность, отжимания, наклон). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Практические занятия	Теоретические занятия	Всего	
	Введение в общеобразовательную программу	0,5	0,5	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности

1.	Теоретический раздел	-	2	2	
1.1	ТБ. История развития и становления ГТО	-	1	1	Текущий контроль (теоретические тесты)
1.2	Развитие двигательных качеств и умений человека	-	1	1	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	100	6	106	
2.1	Общепфизические упражнения	10	1	11	Текущий контроль
2.2	Беговая подготовка	13	2	15	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	28	-	28	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Техника метания	8	1	9	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Техника прыжков	22	1	23	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.6	Упражнения на развитие гибкости	7	-	7	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.7	Упражнения на развитие силы	13	-	13	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности		1	1	
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	-	0,5	0,5	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
3.2	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	-	0,5	0,5	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	10	-	10	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	ИТОГО	120			

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

1. Теоретический раздел

Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

2. Раздел Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

Практика. 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 разновремененно, 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 всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.2. Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Тема 2.4. Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.5. Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика.

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

Тема 2.7. Упражнения на развитие силы

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности

Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теория: Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика: Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

1.4 Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «ГТО в действии»

Образовательные результаты

- повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развиты основные физические способности (качества);
- получены основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Результаты в формировании двигательных действий

- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;

- развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Результаты в воспитании спортсмена

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.
-

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «ГТО в действии»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график оформляется приложением к рабочей дополнительной общеразвивающей программе и составляется ежегодно для каждой учебной группы.

Общие данные о календарном учебном годе

Начало учебного года	01 сентября текущего учебного года
Окончание учебного года	24 мая текущего учебного года
Организационный период	с 01 по 07 сентября текущего года
Организация работы объединения в школьное каникулярное время	В дни школьных каникул (осенних, зимних и весенних) работа по освоению программы осуществляется по расписанию (возможно изменение расписания, перенос занятий на другие дни и удобное для учащихся время)
Количество учебных недель	30 недель

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «ГТО в действии»

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивной площадке);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Мячи для метания, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы

2.3 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «ГТО в действии» (формы аттестации)

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

2. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся

**2.4 Оценочные материалы
Тестирование и контрольные испытания
Специальная физическая подготовка**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила

	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	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						

Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила

	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 –	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия

Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные
	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	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила

	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	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Специальные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	58,0	1:38	1:23	1:03	

Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	11	20	25	10	20	25
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

2.5. Методические материалы

Принципы, положенные в основу учебно-воспитательного процесса по программе «ГТО в действии». При организации учебно-тренировочных занятий педагог руководствуется следующими принципами:

- систематичности и последовательности – содержание обучения и учебно-тренировочный процесс должны подчиняться определенной логике, быть связанными и систематизированными;
- сознательности и активности – учащиеся должны осознанно усваивать знания и приобретать умения в процессе практической деятельности;
- доступности – содержание, объем изучаемого материала и методы его изучения соответствуют уровню интеллектуального и физического развития учащихся;
- связи теории с практикой – изучение теоретического материала осуществляется в тесной связи с раскрытием важнейших путей его использования в жизни.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

Технологический подход в образовании способствует решению проблемы согласования целей, средств и методов учебного процесса. Соответственно, его реализация требует от педагога дополнительного образования внедрения разнообразных подходов к организации учебно-познавательной деятельности. Использование широкого спектра образовательных технологий дает возможность педагогу продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обучения.

Методы обучения, применяемые при реализации программы

В работе с учащимися используются:

- словесные методы:
 - ✓ рассказ;
 - ✓ беседа;
- методы наглядного восприятия:
 - ✓ демонстрация упражнений, действий,
 - ✓ изучение и анализ содержания плакатов, пособий
- практические методы:
 - ✓ эстафеты, забеги
 - ✓ участие соревнованиях различного уровня;
 - ✓ работа с литературой.

Программа обучения состоит из трех частей: учебно-теоретическая; практическая; досуговая.

Основная форма организации и проведения занятий - систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Также регулярно проводятся:

- зачёты с последующим объявлением результатов и их анализом;
- показательные выступления;
- досуговые мероприятия (день именинника, встреча с интересными людьми и спортсменами).

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятия является примерной и может меняться в зависимости от темы, цели и задач.

Вводная часть: организационный момент, настрой на занятие, актуализация имеющихся знаний.

Основная часть занятия. Содержание основной части соответствует задачам программы. На эту часть приходится основная физическая нагрузка всего занятия. В нее входит теоретическая часть, практическая часть.

2.6. Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «ГТО в действии»

В условиях ограниченного времени пребывания детей в школе, длительность перемены предусматривает передвижение от 5 до 15 минут. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

В период распространения вирусной инфекции учащимся и педагогам дважды меряется температура: на начало и конец учебного дня.

2.7. Рабочая программа воспитания дополнительной общеразвивающей программы «ГТО в действии»

Цель: личностное саморазвитие учащихся через занятия

Особенности организуемого воспитательного процесса в детском образовательном объединении

При всей необходимости импровизаторских навыков педагог дополнительного образования должен работать по плану, сложенному из самых разных компонентов. Составление плана воспитательной работы вызывает у педагогов трудности, поэтому рассмотрим методические рекомендации по планированию и варианты самого плана.

Одним из показателей эффективности работы педагога дополнительного образования является «Наличие у педагога плана воспитательной деятельности с обучающимися детского объединения, включая работу с родителями (законными представителями)». Таким образом, можно сделать вывод, что в каждом объединении должна быть воспитательная работа, следовательно, в число обязательных документов педагога дополнительного образования теперь входит «План воспитательной работы в объединении».

При планировании воспитательной работы необходимо опираться на опыт различных педагогов, учреждений дополнительного образования, но учитывать при этом особенности своей образовательной программы, целевые установки своей организации и социокультурных условий региона (местности).

План – это документ педагога дополнительного образования. План воспитательной работы на учебный год является документом, регламентирующим работу детского объединения. Педагог определяет конкретную «тактику» деятельности, учитывающую все реалии: возможности детей, тематику учебного года, организационные и содержательные приоритеты работы учреждения и детского объединения дополнительного образования.

Виды, формы и содержание деятельности

Проблемно-ценностное общение - вид деятельности, направленный на развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.

В свою очередь игровая деятельность направлена на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.

Воспитание на занятиях осуществляется преимущественно через вовлечение учащихся в образовательный процесс, обучения игре в гандбол и непосредственное погружение в интересную и полезную для них спортивную игру в гандбол, которая предоставляет им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения.

Формы воспитания — это способы организации воспитательного процесса, способы целесообразной организации коллективной и индивидуальной деятельности учащихся.

Среди всех форм воспитательной работы коллективные творческие дела обладают объективными наибольшими воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества;
- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;
- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразию и мобильности внутриколлективных связей и отношений;
- эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Планируемые результаты и формы их проявления

В результате реализации программы, планируется получить следующие результаты:

1. Максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств, самореализация в условиях комфортного воспитательного пространства.
2. Рост результативности, достижений и успехов детей.
3. Повышение профессионального уровня педагогических работников.
4. Создание и активная деятельность детских общественных объединений.
5. Выпуск методической продукции для педагогов, посвященной вопросам воспитания.
6. Расширение и укрепление сотрудничества с родителями.
7. Укрепление и обновление партнерских связей с образовательными учреждениями, общественными организациями, с государственной и муниципальной властью.

Список использованной литературы

Нормативно-правовая литература

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127);
8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ (далее- ФЗ-261);
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция);
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);
15. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
18. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

20. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

22. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П).

23. Устав МБУДО ДТ «Октябрьский»;

24. Программа развития МБУДО ДТ «Октябрьский» на 2020-2025 годы;

25. Рабочая программа воспитания МБУДО ДТ «Октябрьский» на 2021-2023 годы.

Методические рекомендации:

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с.;

2. Методические рекомендации по разработке адаптированных дополнительных общеобразовательных программ и дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках инклюзивных групп / сост. М. А. Логинова. – 2-е изд. изм. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ ДОД, 2023. – 59 с.

Список литературы:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И. 1-4 классы. М. Просвещение, 2016г.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы.М. Просвещение, 2012г.
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
6. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
7. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
8. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
9. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
10. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
11. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.

12. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
13. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
14. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.