

**Администрация МО «Светловский городской округ»  
МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»**

**РАССМОТРЕННО  
На заседании педагогического совета  
От «18» июня 2025 г.  
Протокол №2**

**УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ МО «СГО»**



**Л.Ю. Рябова**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГТО»**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет**

**Срок реализации: 9 мес.**

**Автор программы: Бранчаева Екатерина  
Александровна, педагог дополнительного  
образования**

**г. Светлый, 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа «ГТО»**

Комплекс разных видов спортивной деятельности вызывает интерес у учащихся и их родителей и позволяет по-новому решать вопросы повышения физического воспитания учащихся, с одновременным освоением жизненно необходимых двигательных навыков и технических средств. Разнообразие видов реализуемой деятельности и техник в обучении, с одной стороны, позволяет прививать детям на ранних стадиях привычку к здоровому образу жизни, регулярным физическим нагрузкам и интерес к массовым видам спорта, с другой стороны, является продуктивной основой для мониторинга показателей общей физической подготовленности.

Программа по ГТО в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

### **Описание ключевых понятий**

**Физическое развитие** - это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов, систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.

**Физическое воспитание** – педагогический процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования, его цель – разностороннее развитие личности и физических способностей человека, формирования двигательных навыков и умений, укрепление здоровья.

Легкая атлетика – это обширный вид спорта, объединяющий разнообразные спортивные дисциплины: бег, ходьба, прыжки, метание, различные многоборья.

Амплитуда – траектория, путь, расстояние, преодолеваемое конечностями в упражнениях.

Бег – самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

Повторение – выполнение упражнения один раз в полную амплитуду. Повторением можно считать, например, поднятие штанги от груди один раз. Серия повторений образует подход.

Прыжок в высоту – вид легкой атлетики; преодоление спортсменом вертикального пространства (прыжок через планку) толчком одной ногой после разбега.

Прыжок в длину – вид легкой атлетики; преодоление спортсменом горизонтального пространства толчком одной ногой от бруска после разбега.

Прыжок с места – физическое упражнение; преодоление пространства без фазы разбега и отталкивания от опоры двумя ногами или последовательно каждой ногой. В соревновательной и тренировочной деятельности применяются прыжки в длину, высоту и тройной прыжок. Часто используются как тесты для определения прыгучести, а также для развития скоростно-силовых качеств (взрывной силы).

### **Направленность программы**

У программы «ГТО» физкультурно-спортивная направленность.

**Уровень освоения программы – базовый.**

### **Актуальность программы**

Наблюдаемые на современном этапе устойчивые негативные тенденции в состоянии здоровья учащихся во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Умеренные и посильные циклические упражнения являются мощным стимулятором гармоничного развития детского организма, служат эффективным средством закаливания и профилактики сердечно-сосудистых и простудных заболеваний, а также нарушений опорно-двигательного аппарата.

Содержательные компоненты программы позволяют добиться устойчивого интереса у обучающихся к занятиям циклическими видами спорта на протяжении продолжительного времени.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Программа «ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность, и предполагает совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

## **Практическая значимость программы**

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Сочетание индивидуальной и групповой работой сформирует у детей умение работать как индивидуально, так и в команде.

## **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Основой организации работы с обучающимися в программе является система следующих общедидактических принципов:

- принцип активной включенности каждого ребенка в действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала;
- принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса;
- принцип минимакса – обеспечивается возможность продвижения каждого обучающегося своим темпом;
- принцип целостного представления о мире – при введении новых знаний раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира.

При организации образовательного процесса используются также специфические принципы. В их числе:

- акцент на спортивное совершенствование;
- применение нестандартных дидактических заданий и игр.

Использование данных принципов позволяет рассчитывать на проявление у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

### **Отличительные особенности программы**

В отличие от типовой программы, программа по дисциплине «ГТО» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей). Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **Цель образовательной программы**

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- освоить технику бега и прыжков;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для учащихся 7-17 лет. Предусмотренные программой занятия проводятся на базе групп, состоящих из учащихся нескольких классов.

Программа рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев).

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми.

Состав групп 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Основные методы обучения**

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесный метод, создающий у учащихся предварительное представление об изучаемом курсе. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядный метод – применяется, главным образом, в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практический метод: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

## **Планируемые результаты**

Предметные:

Будут знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь.

Будут уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники бега;
- правильно применять технические и тактические приемы во время сдачи норм ГТО.

Метапредметные:

Будет сформирована:

- устойчивая потребность к физическому развитию;
- потребность в здоровом и активном образе жизни.

**Личностные:**

По завершению курса у учащихся будут:

- сформированы навыки общения в команде
- развиты коммуникативные качества;
- сформированы морально-волевые качества.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Оценка достижений результатов происходит на трех уровнях:

- представление коллективного результата группы обучающихся в рамках работы кружка.
- индивидуальная оценка результатов каждого обучающегося.
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности кружка на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

**Формы проведения итогов реализации программы** – сдача контрольных нормативов.

Основной показатель работы школы по дисциплине «ГТО» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среди сверстников.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### **Спортивный инвентарь:**

- эспандер резиновый –15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 4 штуки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольные мячи – 10 штук;
- гимнастические маты;
- стойка для измерения высоты прыжка;
- набивные мячи весом 1кг, 2кг;
- координационные лестницы – 2 штуки.

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- видеоролики.

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **1 год обучения**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие спорта в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка спортсмена.
4. Техническая подготовка спортсмена.
5. Тактическая подготовка спортсмена.
6. Психологическая подготовка спортсмена.
7. Соревновательная деятельность спортсмена
8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
9. Правила судейства соревнований по легкой атлетике, триатлону.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

### **Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка
2. Упражнения для развития быстроты движений спортсмена.
3. Упражнения для развития специальной выносливости спортсмена.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств спортсмена.
5. Упражнения для развития ловкости спортсмена.

### **Техническая подготовка.**

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

### **Тактическая подготовка**

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1 год обучения

| № | Название раздела, темы   | Кол-во часов |        |          | Формы контроля  |
|---|--|--------------|--------|----------|---|
|   |  | Всего        | Теория | Практика |   |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; при занятиях со спортивным инвентарем. | 2            | 2      | -        | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 2 | ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения с резинками.  | 2            | 1      | 1        | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 3 | Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения с резинками.  | 2            | 1      | 1        | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 4 | ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств      | 2            | 1      | 1        | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 5  | Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.   | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 6  | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с набивными мячами.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 7  | Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 8  | Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 9  | Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.   | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 10 | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с набивными мячами.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 11 | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.                                | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 12 | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия с использованием резинок. Мини-футбол   | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 13 | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия с использованием резинок. Мини-футбол   | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 14 | ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 15 | Медленный бег, ОРУ, СБУ;<br>Упражнения для развития ФК .<br>Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.      | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 16 | Бег в среднем темпе ОРУ;<br>Упражнения на силу ног<br>(приседания, выпады, выпрыгивания, подъемы на стопе)  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 17 | Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.<br>Упражнения с использованием набивных мячей.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 18 | ОРУ на месте и в движении.<br>Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 19 | Легкоатлетические упражнения.<br>Упражнения на координацию движений.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 20 | ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения с резинками.   | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 21 | ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения с резинками.   | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 22 | Бег в среднем темпе ОРУ;<br>Упражнения с набивными мячами.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 23 | Бег в среднем темпе ОРУ;<br>Упражнения с набивными мячами.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 24 | Бег в среднем темпе ОРУ;<br>Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.  | 2 | 1 | 1 | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |

|              |  |           |           |           |   |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 25           | Легкоатлетические упражнения.<br>Упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.  | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 26           | Легкоатлетические упражнения.<br>Упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.  | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 27           | Медленный бег, ОРУ, СБУ;<br>Упражнения для развития ФК .<br>Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 28           | Бег в среднем темпе ОРУ;<br>Упражнения с набивными мячами.   | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 29           | Бег в среднем темпе ОРУ;<br>Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.   | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 30           | Бег в среднем темпе ОРУ;<br>Челночный бег, Игра баскетбол.   | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 31           | Бег в среднем темпе. ОРУ;<br>Специально-беговые упражнения.<br>Игра в баскетбол.   | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 32           | Бег в среднем темпе ОРУ;<br>Упражнения с набивными мячами.   | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 33           | Медленный бег, ОРУ, СБУ;<br>Упражнения для развития гибкости.  | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 34           | Медленный бег, ОРУ, СБУ;<br>Упражнения для развития ФК.<br>Упражнения с использованием координационной лестницы.<br>Мини-футбол                  | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений |
| 35           | Диагностика  | 4         | -         | 4         | Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений               |
| <b>Итого</b> |  | <b>72</b> | <b>35</b> | <b>37</b> |   |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Режим деятельности</b>          | <b>Дополнительная общеобразовательная<br/>общеразвивающая программа<br/>физкультурно-спортивной направленности<br/>«ГТО»</b> |
|------------------|------------------------------------|--|
| 1                | Начало учебного года               | 02.09.2024   |
| 2                | Продолжительность учебного периода | 36 учебных недель  |
| 3                | Продолжительность учебной недели   | 6 дней   |
| 4                | Периодичность учебных занятий      | 1 раз в неделю по 2 часа   |
| 5                | Количество учебных занятий         | 72   |
| 6                | Количество часов                   | 72   |
| 7                | Окончание учебного года            | 31.05.2025   |
| 8                | Период реализации программы        | 02.09.2024 – 31.05.2025  |

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название мероприятия,<br/>события</b>   | <b>Направления<br/>воспитательной<br/>работы</b>   | <b>Форма<br/>проведения</b> | <b>Сроки<br/>проведения</b> |
|------------------|--|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1                | Инструктаж по технике безопасности,<br>Правила поведения на занятиях   | Безопасность и здоровый образ жизни  | В рамках занятий            | Сентябрь                    |
| 2                | Игры на знакомство и самообразование   | Нравственное воспитание  | В рамках занятий            | Сентябрь-май                |
| 3                | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к спортивному инвентарю   | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание                                | В рамках занятий            | Сентябрь-май                |
| 4                | Участие в соревнованиях различного уровня  | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов  | В рамках занятий            | Октябрь-май                 |
| 5                | Беседа о празднике «День защитника Отечества». Величайшие олимпийские чемпионы по легкой атлетике – рассказ, презентация, беседа | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий            | Февраль                     |
| 7                | Беседа о празднике «8 марта». Величайшие олимпийские чемпионки в легкой атлетике – рассказ, презентация, беседа                  | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий            | Март                        |

|   |                                   |  |                  |              |
|---|-----------------------------------|--|------------------|--------------|
| 8 | Открытые тренировки для родителей | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь, май |
|---|-----------------------------------|--|------------------|--------------|

### **Список литературы:**

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей".
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

**Для педагога:**

1. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебноинформационных материалов / И.Т.Выходец, Е.В.Иконникова, П.И.Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
3. Легкая атлетика / Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Л. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – СБП.: Издательство Лань, 2005..
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
- 10.Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- 11.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустрина. - М., 1995