* 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительнойнаправленности ГТО дляучащихся 8 класса разработана на основе:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена для 8 класса в соответствии с основной образовательной программой МБОУ ЛГ (8 классы) № 128 от 08.06.2015 и Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом иинтеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 8-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

**Актуальность программы и значимость программы для региона**

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их физическому здоровью в дальнейшем.

Для содействия решению проблемы дефицита двигательной активности детей и подростков в 2014 г. в РФ возобновлена система физического развития ГТО.

ГТО (Готов к труду и обороне) — это физкультурно-спортивная программа, целью которой является поддержание и развитие физического состояния населения, а также его привлечения к регулярным занятиям спортом. Нормы (нормативы) ГТО — установленные для разных возрастов показатели уровня физической подготовки человека. По испытаниям ГТО определяют скорость, силу, гибкость, выносливость.
Чтобы получить значок ГТО нужно выполнить определенное количество нормативов из комплекса. Каждый комплекс соответствует полу и возрасту. За выполнение комплекса можно получить бронзовый, серебряный или золотой значок. Выполнять комплекс и получать значки можно в каждой возрастной группе по достижению необходимого возраста.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступень» призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Повышению мотивации обучающихся 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.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах, что соответствует требованиям Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года (Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76).

**Новизна** программы заключается в комплексном подходе к образованию, которое направлено на вовлечение обучающихся в развитие массового спорта и популяризации комплекса ГТО.

**Педагогическая целесообразность**

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.  Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности в процессе внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

* ознакомить с основными знаниями о комплексе ГТО; формировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
* обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;

**развивающие:**

* развивать основные физические способности (качества), повысить функциональные возможности организма учащегося;
* развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
* развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

**воспитательные:**

* воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни;
* формировать умения максимально проявлять физические способ­ности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);
* сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

***Уровень программы:*** ознакомительный.

***Адресат программы:*** Программа рекомендуется юношам и девушкам 13-15 лет (учащиеся 8 классов) по  Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

IV ступень ГТО охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

К выполнению государственных требований и норм комплекса ВФСК ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья,*на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья,могут участвовать в выполнении государственных требований и норм комплекса ВФСК ГТО избирательно, в соответствии с ограниче­ниями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в кото­рой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы.Их участие в выполнении государственных требований и норм ГТО ограничи­вается физическими упражнениями малой интенсивности, основной ак­цент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

**1.3 Планируемые результаты программы**

***Личностные результаты*** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

***-*** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты:***

* *Общефизическое развитие:* укрепление здоровья, развитость быстроты, ловкости, скоростно-силовых качества, гибкости,
* *Личностная компетентность:* мотивация к занятию физкультурно-спортивными видами деятельности; ориентация на спортивные профессии; способность эффективно действовать в условиях состязательности (соревнований), навыки саморегуляции эмоционального состояния, организованность, дисциплинированность, волевые качества.
* *Рефлексивная компетентность*: способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, самооценке своей деятельности, способность к критическому анализу неудач и постановка целей саморазвития в области своего физического развития и спортивных достижений.
* *Коммуникативная компетентность:* навыки командного взаимодействия, умение разрешать конфликты.

***Предметные результаты:***

 -планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- использовать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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.

**1.5 Содержание программы 8 класс**

**Введение в общеобразовательную программу**

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной орга­низации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом вос­питании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направ­лений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и ме­тоды их развития.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО.

**1. Теоретический раздел**

**Тема 1.1. 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.

Практика: Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

**2 Раздел Формирование двигательных умений и навыков**

**Тема 2.1. Метание мяча на дальность**

Теория: не предусмотрена

Практика: Броски мяча в землю (пе­ред собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к на­правлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд - вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания 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. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на резуль­тат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Тема 2.2. Бег 2(3) км**

Теория: не предусмотрена

Практика: Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся ин­тервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100— 150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) со­гласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега**

Теория: не предусмотрена

Практика: Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6—8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50—60 см (натянутая резино­вая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Тема 2.4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Теория: не предусмотрена

Практика: Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание ту­ловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги за­креплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнение выполняется с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Тема 2.5. Стрельба из пневматической винтовки**

Теория: не предусмотрена

Практика:Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Вы­полнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Вы­полнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точ­нее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

**3.Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия. Итоговая аттестация**

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика: 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.

**1.7 Содержание программы 8 класс**

**Введение в общеобразовательную программу**

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной орга­низации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом вос­питании учащихся. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО.

**1 раздел Знания образовательно-познавательной направленности**

**Тема 1.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений.**

Теория: Фор­мы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятель­ных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Практика: не предусмотрена.

**2 раздел Формирование двигательных умений и навыков**

**Тема 2.1. Бег на 100 м**

Теория: не предусмотрена.

Практика: Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80— 100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносли­вости). Бег на результат 100 м.

**Тема 2.2. Наклоны вперёд**

Теория: не предусмотрена

Практика: Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, руки вперед (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклон вперед, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10с.). Наклон вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10см).

**Тема 2.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Теория: не предусмотрена

Практика: Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание ту­ловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги за­креплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнение выполняется с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Тема 2.4. Бег на лыжах**

Теория: не предусмотрена

Практика: Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвиже­ние попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наи­меньшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвиже­ния с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновре­менным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистан­ции с ускорением на последних 0,5—1км. Прохождение отрезков 0,5— 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30-35 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

**Тема 2.5. Метание гранаты на дальность**

Теория: Способы держания гранаты.

Практика: Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание гранаты с четырех бросковых шагов (первые два шага- отведение гранаты). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

**3.Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия. Итоговая аттестация**

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика: 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.

 **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо обеспечить следующие ресурсы:

***Материально-технический ресурс:***

• игровой спортивный зал;

•пришкольный стадион (площадка), оснащѐнный игровым и спортивным оборудованием;

• лыжная трасса;

• кабинет, оснащѐнный компьютером;

• секундомер;

• перекладина гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

• теннисные мячи;

• мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплѐнные на стене);

• рулетка измерительная (2—3 м);

• инвентарь для проведения подвижных игр;

• подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

• аптечка первой помощи;

**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 спортивных площадка);
* 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.

**Требованияк 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.

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.

**Программа разработана с учётом следующих принципов:**

* принцип преемственности, определяющий последовательность из­ложения программного материала и соответствие его требованиям ком­плекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преем­ственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и техниче­ской подготовленности;
* принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообрази­ем тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение опре­делённой педагогической задачи.

Основные формы проведения занятий **– учебно-тренировочное занятие.**

 В качестве дидактического материала используются:

* наглядные пособия;
* сведения из интернета
* книги, брошюры, газетные материалы;
* фото и видеоматериалы;
* тесты;
* компьютерные презентации по темам.

**Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие **педагогические технологии:**

* информационно-коммуникативного обучения;
* дифференцированного обучения;
* игровые технологии (общие и расширенные формы);
* обучение в сотрудничестве;
* здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

***Для реализации программы используются следующие методы:***

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

***Педагогические методы***

**Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

**Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. Применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

***Методы физической подготовки***

 **Методы строго регламентированного упражнения**. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

**Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

**2.2 Формы аттестации, способы определения результативностии оценочные материалы**

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих I возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

***Формы аттестации*:** Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Итоговая аттестация**

* Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.

2.3 Список литературы

Источники, использованные для создания программы

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172
«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - -М.: Просвещение, 2016.

5. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020.

6.Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020.

**Список литературы для педагога**

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции,

спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.

2.Квашук, П.В.Лыжные гонки: Примерная программа спортивной

подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.

3. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

**Список литературы для учащихся**

1. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
2. Никитушкин В.Г.Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
3. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
4. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
5. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
6. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

 **Список интернет–ресурсов:** [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

**3. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

**Приложение 1**

**IV ступень**  ГТО охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

В таблицах представлены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.



