

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8  
ИМЕНИ СИБИРЦЕВА А.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ СОШ №8  
имени Сибирцева А.Н.  
№ Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности

**Готов к труду и обороне**  
(наименование программы)

Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации программы: 37 недель  
Количество часов: 74 часа

Педагог, реализующий программу  
Зайцев Александр Олегович  
Педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. учителя полностью, должность)

СУРГУТ  
2023

### *Аннотация*

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительные рабочие программы в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**  
**Наименование образовательной организации: МБОУ СОШ № 8 имени  
Сибирцева А.Н.**

Название программы	Готов к труду и обороне
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Зайцев Александр Олегович
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом директора школы МБОУ СОШ №8 имени Сибирцева А.Н., № Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий физическими упражнениями комплекса ГТО.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить правильности выполнения упражнений;</li> <li>- обучить техническим и тактическим приемам в выполнении упражнений при сдаче норм ГТО.</li> <li>- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить координацию движений и основные физические качества;</li> <li>- развивать двигательные способности</li> <li>- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;</li> <li>- воспитывать дисциплинированность;</li> <li>- прививать стойкий интерес к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>- способствовать снятию стрессов и раздражительности.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в тестировании норм ГТО;</li> <li>- повышение уровня технической и тактической подготовки в различных видах спорта;</li> <li>- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.</li> </ul>

	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивое овладение умениями и навыками в различных видах спорта;</li> <li>- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений</li> </ul> <p><i>Компетентностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ухаживать за инвентарем, оборудовать местозанятий;</li> <li>- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;</li> <li>- умение контролировать психическое состояние.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/ год	2/ 74
Возраст обучающихся	9-12 лет
Образовательные форматы	Групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	<p>Для педагога:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Кашкин А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.</li> </ol> <p>Для детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.</li> <li>2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017</li> <li>3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и</li> </ol>

	<p>подростковом возрасте.</p> <p>4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.</p> <p>5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010</p> <p>6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.</p> <p>7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010</p> <p>8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014</p> <p>9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ГВТ Дивизион» Москва, 2017</p> <p>10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>11. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.</p> <p>12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015</p> <p><b>Список интернет-ресурсов:</b> <a href="http://www.gto.ru/">www.gto.ru/</a></p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал.</li> <li>2. Набивные мячи 12штук.</li> <li>3. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.</li> <li>4. Скакалки 20шт.</li> <li>5. Гимнастические турники (съёмные) 3шт</li> <li>6. Мячи для метания 9шт</li> <li>7. Секундомер 2шт</li> <li>8. Рулетка 2шт</li> <li>9. Конуса разметочные 10шт</li> <li>10. Туристское оборудование: веревки, компаса, палатка</li> </ol>

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- [Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Закон об Образовании в Российской Федерации» \(с изменениями и дополнениями\).](#)
- [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»](#)
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#)
- [Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816. "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".](#)
- [Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" \(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые программы\)"\).](#)
- [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" \(вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."\) \(Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573\)](#)
- [Постановление Администрации города Сургута от 22 декабря 2020 года N 9693 Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг \(работ\) в сфере образования, оказываемых \(выполняемых\) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов \(с изменениями на 28 февраля 2022 года\)](#)
- [Постановление Администрации города от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» \(с изменениями и дополнениями\)](#)

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

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

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа 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.

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.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнении нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Новизной и отличительной особенностью программы** является то, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата при сдаче норм ГТО, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

**Адресат программы:** Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, от 9 до 12 лет.

**Уровень программы:** базовый, объем - 74 часа в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Формы обучения:** очно-дистанционная.

**Режим занятий:** программой предусматривается 74 занятия (2 часа в неделю) в течение одного учебного года. Время одного занятия 40 минут.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 8 имени Сибирцева А.Н. в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством выполнения различных упражнений, направленных на выполнение норм ГТО.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО; сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить правильности выполнения упражнений, направленных на выполнение норм ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей 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;
- развивать основные физические способности учащихся;

*Воспитательные:*

- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

### Учебный план программы

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	История возникновения, развития и возрождения ГТО	1	1	-	Выполнение самостоятельной работы
1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Выполнение самостоятельной работы
<b>2.</b>	<b>Раздел: Формирование двигательных умений и навыков</b>	<b>63</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	
2.1	Общесфизические упражнения	8	1	7	Выполнение самостоятельной работы
2.2	Беговая подготовка	16	2	-	Выполнение самостоятельной работы
2.4	Метание мяча	6	1	-	Выполнение самостоятельной работы
2.5	Прыжки в длину	4	0,5	14	Выполнение самостоятельной



					работы
2.6	Упражнения на развитие гибкости	6	0,5	5	Выполнение самостоятельной работы
2.7	Упражнения на развитие силы	9	1	8	Выполнение самостоятельной работы
2.8	Лыжная подготовка	6	1	5	Выполнение самостоятельной работы
2.9	Туристская подготовка	8	3	5	Выполнение самостоятельной работы
<b>3</b>	<b>Раздел: Знания образовательно-познавательной направленности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1	1	-	Выполнение самостоятельной работы
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	1	-	Выполнение самостоятельной работы
	<b>Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>74</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	

## Содержание учебного плана

### Введение

**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 (входная диагностика уровня физической подготовленности) по нормативам комплекса ГТО

### 1. Теоретический раздел

#### Тема 1.1 История возникновения, развития и возрождения ГТО

**Теория:** История возникновения, развития и возрождения 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. Несовпадение во времени 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

**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**

**Смешанное передвижение.** Правила техники безопасности. Передвижение по дистанции бегом с чередованием с ходьбой в любой последовательности. Дистанция 1000м: бег + ходьба в различных комбинациях и последовательностях.

**Бег на выносливость.** Правила техники безопасности. Бег 1000, 1500, 2000м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Спринт (бег на короткую дистанцию).** Правила техники безопасности. Бег 30, 60м. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Высокий старт от 5 до 10м. Бег с ускорением от 15 до 25м. Бег с максимальной скоростью до 20м (бег наперегонки). Бег на результат 30м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15м).

**Челночный бег 3х10м.** 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 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег в различных комбинациях. Эстафеты с использованием челночного бега.

**Кросс (бег по пересеченной местности).** Правила техники безопасности. Дистанции 1, 2, 3км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

## **Тема 2.4. Метание мяча**

Правила техники безопасности. Метание теннисного мяча в цель (1 ступень). Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Метание малого мяча 150г на дальность (со 2 ступени). Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. 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, трех шагов. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.

Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага, сидя.

### **Тема 2.5. Прыжки в длину**

Правила техники безопасности. Прыжок в длину с места толчком обеих ног. Техника выполнения. 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—15м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту, 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**

Правила техники безопасности. Наклон вперед из положения стоя. Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед 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 вперед к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

### **Тема 2.7. Упражнения на развитие силы**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату, лазание по канату без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5с 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 (мальчики, девочки).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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».

### **Тема 2.8. Лыжная подготовка**

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин с ускорениями на отрезках 50—100м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным и одновременным бесшажным ходами.

### **Тема 2.9. Туристическая подготовка**

Правила техники безопасности. Основы туристических навыков. Туристское снаряжение. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Установка палатки. Разведение костра (виды костров). Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну. Работа с веревками, вязка туристских узлов. Оказание первой помощи пострадавшему.

## **Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности**

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

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

**Практика.** Содержание аптечки первой медицинской помощи.

### **Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)**

**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.

### **Планируемые результаты реализации программы**

*Предметные:*

- излагать факты истории развития комплекса ГТО, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять на практике изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

*Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### *Метапредметные:*

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

### **Условия реализации программы**

В объединение принимаются все желающие, в возрасте от 9 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 20 человек.

### **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, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон туловища вперед из положения стоя, метание мяча в цель/ на дальность, поднимание туловища из положения лежа. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

### **Оценочные материалы**

Основными критериями оценивания специальных умений и навыков обучающихся в процессе реализации программы через контрольно-измерительные материалы являются:

- знание понятий и терминов по данному направлению;
- владение специальной терминологией;
- компетентность в применении знаний;
- креативность в выполнении практических заданий;
- способность к саморазвитию;
- самоопределение;
- самовыражение;
- навык поисковой работы;
- умение воплощать творческие замыслы;
- навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;
- социальное взаимодействие;
- нравственные навыки.

### **Система контроля**

Традиционный – разработка промежуточного (итогового) контроля;

Текущий контроль – вариант, который позволяет более точно наблюдать за развитием и саморазвитием личности, заниматься коррекционной работой по мере выявления проблем в усвоении образовательной программы.

Индивидуальные формы контроля (нетрадиционные формы текущего контроля) должны отражать реальный уровень подготовки детей: не вызывать страха, не формировать позицию человека, неспособного достичь успеха. Контроль должен иметь различные степени сложности.

Итоговая аттестация – опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО)

### **Методическое обеспечение программы**

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и соразмерности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки.

При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

При проведении учебно-тренировочного занятия соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание.

Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств.

На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) – во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств.

В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно – подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы.

В данной программе дополнительного образования выделяются различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную.

Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

### Методы, используемые на занятиях

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

- общепедагогические (словесные и наглядные);
- специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	План	Факт	
1	<b>Введение</b>	Вводное занятие. ТБ на занятиях. Комплекс ГТО	1			
2		Пробное тестирование по нормативам ГТО	1			
3	<b>Теоретический раздел</b>	История возникновения, развития и возрождения ГТО	1			
4		Развитие двигательных качеств и умений человека	1			
5	<b>Формирование двигательных умений и навыков. Общефизические упражнения</b>	Упражнения для рук	1			
6		Упражнения для плечевого пояса	1			
7		Упражнения для ног: приседания	1			
8		Упражнения для ног: прыжки со скакалкой	1			
9		Упражнения для шеи	1			
10		Упражнения для туловища	1			
11		Упражнения для всех групп мышц: силовая гимнастика	1			
12		Упражнения для всех групп мышц: упражнения с набивными мячами	1			
13		Беговая подготовка	Смешанное передвижение: техника выполнения	1		
14			Передвижение по дистанции бегом с чередованием с ходьбой в любой последовательности	1		
15	Передвижение по дистанции бегом с чередованием с ходьбой в любой последовательности		1			
16	Бег на выносливость: техника бега		1			
17	Дистанции 1000, 1500, 2000м по «раскладке»		1			

18		Равномерный бег. Финиширование	1		
19		Бег на результат. Соревнования	1		
20		Спринт: техника выполнения	1		
21		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорениями	1		
22		Подвижные игры. Эстафеты	1		
23		Челночный бег: техника выполнения	1		
24		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорениями	1		
25		Эстафеты с использованием челночного бега	1		
26		Кросс: техника бега	1		
27		Дистанции 1,2,3км по «раскладке»	1		
28		Бег на результат. Соревнования	1		
29	Метание мяча	Метание мяча в цель: техника выполнения	1		
30		Подвижные игры с метанием. Эстафеты	1		
31		Метание мяча на дальность: техника выполнения	1		
32		Метание мяча с места	1		
33		Метание мяча с разбега	1		
34		Броски набивного мяча	1		
35	Прыжки в длину	Прыжок в длину с места: техника выполнения	1		
36		Специальные прыжковые упражнения	1		
37		Преодоление полосы препятствий	1		
38		Подвижные игры с прыжками. Эстафеты	1		
39	Упражнения на развитие гибкости	Наклон из положения стоя: техника выполнения	1		
40		Специальные упражнения на развитие гибкости	1		
41		Специальные упражнения на развитие гибкости	1		
42		Специальные упражнения на развитие гибкости	1		
43		Преодоление полосы препятствий	1		
44		Подвижные игры. Эстафеты	1		
45	Упражнения на развитие силы	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики): техника выполнения	1		
46		Висы на перекладине. Упоры	1		
47		Лазание по канату. Упражнения с гантелями	1		
48		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки): техника выполнения	1		
49		Висы на перекладине. Упоры	1		
50		Лазание по канату. Упражнения с гантелями	1		
51		Сгибание и разгибание рук в упоре	1		



		лѐжа на полу (мальчики, девочки): техника выполнения			
52		Лазание по канату. Упражнения с гантелями	1		
53		Подвижные игры. Эстафеты	1		
54	Лыжная подготовка	Бег на лыжах: техника бега на различные дистанции	1		
55		Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
56		Передвижение одновременными ходами	1		
57		Передвижения с чередованием лыжных ходов	1		
58		Преодоление подъемов и спусков	1		
59		Дистанции 1,2,3км по «раскладке»	1		
60		Туристская подготовка	Основы туристских навыков. Туристское снаряжение	1	
61	Ориентирование на местности. Азимут		1		
62	Виды костров		1		
63	Вязка туристских узлов		1		
64	Оказание медицинской помощи пострадавшему		1		
65	Преодоление препятствий: спуск спортивным способом		1		
66	Преодоление препятствий: подъем спортивным способом		1		
67		Установка палатки	1		
68	<b>Знания образовательно-познавательной направленности</b>	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1		
69		Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1		
70	<b>Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)</b>	Содержание нормативов выполнения испытаний (тестов) ГТО	1		
71		Учебные соревнования	1		
72		Учебные соревнования	1		
73		Сдача норм ГТО на школьном и городском уровне	1		
74		Сдача норм ГТО на школьном и городском уровне	1		

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03.09	18.15-18.55	комбинированное занятие	1	Вводное занятие. ТБ на занятиях. Комплекс ГТО	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
2		07.09	18.15-18.55		1	Пробное тестирование по нормативам ГТО	спортзал, спортплощадка	
3		10.09	18.15-18.55		1	История возникновения, развития и возрождения ГТО	спортзал	
4		14.09	18.15-18.55		1	Развитие двигательных качеств и умений человека	спортзал	
5		17.09	18.15-18.55	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для рук	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
6		21.09	18.15-18.55		1	Упражнения для плечевого пояса	спортзал	
7		24.09	18.15-18.55		1	Упражнения для ног: приседания	спортзал	
8		28.09	18.15-18.55		1	Упражнения для ног: прыжки со скакалкой	спортзал	
9		01.10	18.15-18.55		1	Упражнения для шеи	спортзал	
10		05.10	18.15-18.55		1	Упражнения для туловища	спортзал	
11	Октябрь	08.10	18.15-18.55	1	Упражнения для всех групп мышц: силовая гимнастика	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос.	
12		12.10	18.15-18.55	1	Упражнения для всех групп мышц: упражнения с набивными мячами	спортзал		
13		15.10	18.15-18.55	учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение: техника выполнения		спортзал
14		19.10	18.15-18.55		1	Передвижение по дистанции бегом с чередованием с ходьбой в любой последовательности		спортзал

15		22.10	18.15-18.55		1	Передвижение по дистанции бегом с чередованием с ходьбой в любой последовательности	спортзал	Соревнования
16		26.10	18.15-18.55		1	Бег на выносливость: техника бега	спортзал	
17		29.10	18.15-18.55		1	Дистанции 1000, 1500, 2000м по «раскладке»	спортзал, спортплощадка	
18		02.11	18.15-18.55		1	Равномерный бег. Финиширование	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Тестирование
19	Ноябрь	05.11	18.15-18.55		1	Бег на результат. Соревнования	спортзал	
20		09.11	18.15-18.55		1	Спринт: техника выполнения	спортзал	
21		12.11	18.15-18.55		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорениями	спортзал	
22		16.11	18.15-18.55	комбинированное занятие. Игра	1	Подвижные игры. Эстафеты	спортзал	
23		19.11	18.15-18.55		1	Челночный бег: техника выполнения	спортзал	
24		23.11	18.15-18.55		1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорениями	спортзал	
25		26.11	18.15-18.55		1	Эстафеты с использованием челночного бега	спортзал	
26		30.12	18.15-18.55		1	Кросс: техника бега	спортзал	
27		Декабрь	03.12		18.15-18.55	1	Дистанции 1,2,3км по «раскладке»	
28			07.12		18.15-18.55	1	Бег на результат. Соревнования	спортзал
29	10.12		18.15-18.55		комбинированное занятие. Занятие-игра	1	Метание мяча в цель: техника выполнения	спортзал
30	14.12		18.15-18.55			1	Подвижные игры с метанием. Эстафеты	спортзал
31	17.12		18.15-18.55		учебно-тренировочное	1	Метание мяча на дальность: техника выполнения	спортзал
32	21.12		18.15-18.55	1		Метание мяча с места	спортзал	

33		24.12	18.15-18.55	занятие	1	Метание мяча с разбега	спортзал	
34		28.12	18.15-18.55		1	Броски набивного мяча	спортзал	
35		11.01	18.15-18.55	учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места: техника выполнения	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
36	Январь	14.01	18.15-18.55	занятие	1	Специальные прыжковые упражнения	спортзал	
37		18.01	18.15-18.55	занятие-игра	1	Преодоление полосы препятствий	спортзал	Анкетирование Собеседование
38		21.01	18.15-18.55		1	Подвижные игры с прыжками. Эстафеты	спортзал	Наблюдение
39		25.01	18.15-18.55	комбинированное занятие	1	Наклон из положения стоя: техника выполнения	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
40		28.01	18.15-18.55		1	Специальные упражнения на развитие гибкости	спортзал	
41		01.02	18.15-18.55		1	Специальные упражнения на развитие гибкости	спортзал	
42		04.02	18.15-18.55		1	Специальные упражнения на развитие гибкости	спортзал	
43	Февраль	08.02	18.15-18.55	занятие-игра	1	Преодоление полосы препятствий	спортзал	Анкетирование Собеседование
44		11.02	18.15-18.55		1	Подвижные игры. Эстафеты	спортзал	Наблюдение
45		15.02	18.15-18.55	комбинированное занятие	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики): техника выполнения	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
46		18.02	18.15-18.55		1	Висы на перекладине. Упоры	спортзал	
47	22.02	18.15-18.55	1		Лазание по канату. Упражнения с гантелями	спортзал		
48	25.02	18.15-18.55	1		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки): техника выполнения	спортзал		

49	Март	01.03	18.15-18.55	учебно-тренировочное занятие	1	Висы на перекладине. Упоры	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
50		04.03	18.15-18.55		1	Лазание по канату. Упражнения с гантелями	спортзал	
51		08.03	18.15-18.55		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики, девочки): техника выполнения	спортзал	
52		11.03	18.15-18.55	Занятие-игра	1	Лазание по канату. Упражнения с гантелями	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
53		15.03	18.15-18.55		1	Подвижные игры. Эстафеты	спортзал	
54		18.03	18.15-18.55	комбинированное занятие	1	Бег на лыжах: техника бега на различные дистанции	спортплощадка	Выполнение самостоятельной практической работ. Тестирование
55		22.03	18.15-18.55		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом	спортплощадка	
56		25.03	18.15-18.55		1	Передвижение одновременными ходами	портплощадка	
57		29.03	18.15-18.55		1	Передвижения с чередованием лыжных ходов	спортплощадка	
58	Апрель	01.04	18.15-18.55	занятие-игра	1	Преодоление подъемов и спусков	спортплощадка	Выполнение самостоятельной практической работ.
59		05.04	18.15-18.55	комбинированное занятие	1	Дистанции 1,2,3км по «раскладке»	спортплощадка	
60		08.04	18.15-18.55		1	Основы туристских навыков. Туристское снаряжение	спортзал	
61		12.04	18.15-18.55		1	Ориентирование на местности. Азимут	спортплощадка	
62		15.04	18.15-18.55		1	Виды костров	спортзал	
63		19.04	18.15-18.55		1	Вязка туристских узлов	спортзал	
64		22.04	18.15-18.55		1	Оказание медицинской помощи пострадавшему	спортзал	
65		26.04	18.15-18.55			1	Преодоление препятствий:	

					спуск спортивным способом		самостоятельной практической работы.
66		29.04	18.15-18.55		1 Преодоление препятствий: подъем спортивным способом	спортзал	
67	Май	03.05	18.15-18.55		1 Установка палатки	спортзал	
68		06.05	18.15-18.55	комбинированное занятие	1 Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
69		10.05	18.15-18.55		1 Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	спортзал	
70		13.05	18.15-18.55	учебно- тренировочное занятие	1 Содержание нормативов выполнения испытаний (тестов) ГТО	спортзал, спортплощадка	Выполнение самостоятельной практической работы. Тестирование
71		17.05	18.15-18.55		1 Учебные соревнования	спортзал	
72		20.05	18.15-18.55		1 Учебные соревнования	спортплощадка	
73		24.05	18.15-18.55		1 Сдача норм ГТО на школьном и городском уровне	Спортзал, стадион, спортплощадка	
74		27.05	18.15-18.55		1 Сдача норм ГТО на школьном и городском уровне	Спортзал, стадион, спортплощадка	

## 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. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
3. 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.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

### Для детей

13. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
14. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
15. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
18. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
19. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
20. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
21. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ГВТ Дивизион» Москва, 2017
22. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
23. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
24. 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/)