Муниципальное казённое учреждение

«Управление образования» Дальнереченского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учререждение «Лицей» Дальнереченского городского округа

****

**ШСК «Здоровое поколение»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивного направления

Возраст учащихся 7 – 17 лет

Срок реализации 1 год

ВороноваТ.Н.

Педагог дополнительного образования

Дальнереченск

2021

**Раздел № 1. «Основные характеристики программы»**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивного направления стартового уровня. Составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

* Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

*Актуальность* нашей программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;

- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;

- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;

-эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

*Педагогическая целесообразность* позволяет нам решить проблему занятости учащихся школы и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта. *Новизна* нашей программы в новом подходе реализации дополнительного образования клубной форме, которая помогает реализовывать спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО».

*Адресат* участниками программы являются учащиеся 1–11 классов 7 –17лет МБОУ «Лицей». Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья. Каждый год создается актив клуба, которые являются организаторами соревнований, турниров, праздников и выполняют функции судей на соревнованиях. Группа формируется из актива ШСК не менее 30 учащихся.

*Отличительная особенность программы* в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в гимназии. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

*Объем* программы дополнительного образования 30 часов в год, *срок освоения* программы 1 год.

*Режим занятий*: 1 раза в неделю по 1 часу,

*Форма занятий* очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:**

- приобщение учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности гимназии и различные культурно-оздоровительные акции для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

***Воспитательные***

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся.

- мотивировать всех школьников к систематическим занятия физической культурой и спортом;

***Развивающие***

- формировать навыков судейства;

- обеспечить развитие физических качеств, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;

- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

***Образовательные***

- формировать знания и умения в области ЗОЖ

- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

**1.3. Содержание программы.**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| ***Первый год обучения*** | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 1 | 1 | - | беседа-диалог |
| 1.1 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. |
| 2 | *Спортивные праздники* | 4 |  |  |  |
| 2.1 | На школьном стадионе | 1 | - | 1 | итоговый |
| 2.2 | С родителями | 1 | - | 1 | итоговый |
| 2.3 | Посвященные значимым датам | 2 | - | 2 | итоговый |
| 3 | *Соревнования* | 15 |  |  |  |
| 3.1 | Между классами |  | - | 10 | итоговый |
| 3.2 | Между параллелями |  | - | 4 | итоговый |
| 3.3 | С родителями |  |  | 1 |  |
| 4 | *Выполнение норм ВФСК «ГТО»* | 10 | 1 | 9 | тестирование |
| **Всего** | | **30** | **2** | **28** |  |

***Содержание учебного плана 1 года обучения***

***1.Теоретическая подготовка.***

*1.1.Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.*

*Теория*: Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

**2. Спортивные праздники**

*2.1. На школьном стадионе.*

*Практика:* День здоровья», «Зимние баталии».

*2.2. С родителями.*

*Практика:* «Папа, мама я спортивная семья!», «Сдаем вместе ГТО».

2.3. *Посвященные значимым датам.*

*Практика*: «Папа с сыном, великая сила!», «Фестиваль ГТО»,

**3. Соревнования.**

2.1. *Между классами.*

*Практика*: Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 2,3,4,5 классов.

турниры по стритболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турнир по перестрелке 5, 6 класс. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 6,7,8,9 классы. Турниры по волейболу «Микс» среди учащихся 6,7 классов. Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6,7,8, 9 классов. Турниры по настольному теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 4-11 классов.

2.2. *Между параллелями*

*Практика*: Турниры по стритболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турнир по футболу (мальчики) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турниры по шашкам среди учащихся 1-7 классов. Турниры по шахматам среди учащихся 1-11 классов.

2.3. *С родителями*

*Практика*: Турниры по волейболу.

4. **Выполнение норм ВФСК «ГТО»**

*Теория:* Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

*Практика:* Бег 30м, 60м, 100м, бег 1, 1,5 2 км, челн. бег 3х10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, бег на лыжах 2,3,5 км. кросс по пересеченной местности 2,3 км.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты**:

**Обучающиеся будут знать:** технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм ; правила личной гигиены;

**Обучающиеся будут уметь:** управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**\**

**Метапредметные результаты:**

**Обучающиеся будут знать:**

- простейшие правила подвижных и спортивных игр;

 - профилактику травматизма;

**Обучающиеся будут уметь:**

- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;

- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**Предметные результаты**

**Обучающиеся будут знать:**

- технику и тактику подвижных и спортивных игр;

**Обучающиеся будут уметь:**

- применять навыки судейства подвижных и спортивных игр;

*-***-** выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;

**Раздел №2. « Организационно-педагогические условия»**

**2.1 Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

***Материально-техническое обеспечение***

Спортивные залы, школьный стадион.

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, комплекты лыж).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки , футболки, майки, шорты, лыжная экипировка).

1.Щиты с кольцами - 6

2. Конусы - 12

3 Секундомер -1

4. Гимнастические скамейки - 8

5. Гимнастические маты - 8

6. Скакалки - 25

7. Мячи набивные различной массы - 10

8. Сетка волейбольная - 1

9.  мячи волейбольные - 8

10. Мячи баскетбольные - 8

11.  Насос ручной - 1

12.  Рулетка - 1

13.  Мячи для метания - 6

14. Гранаты для метания - 6.

15. Комплект лыж – 23 пары.

*Информационное обеспечение*

Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2012г

А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019г

А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019г

В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл Москва Просвещение 2020г

В. Панов «Первая книга шахматиста» Москва «ФиС» 2019г

**2.2 Оценочные материалы формы аттестации**

*Способы определения их результативности* наблюдение, мониторинг общефизических, показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности итоги соревнований, турниров, праздников.

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» 1-5 ступень (получение знака)

2. Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игры;

3. Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста;.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

**Оценочные материалы норм ГТО**

***1. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на      1 км (мин, с ) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество  попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <\*\*> | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)<\*\*\*> | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**II. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1 км  (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 х 10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <\*\*> | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*> | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**III. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Б ег на 30 м (с) | | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| или бег на 60 м (с) | | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1,5 км  (мин, с) | | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или бег на 2 км (мин, с) | | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз) | | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами  на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <\*\*> | | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с) | | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <\*\*\*> | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) [**<\*\*\*\*>**](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P515) | | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<\*\*\*\*\*> | | 7 | | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

***IV. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или бег на 3 км (мин, с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 |  | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <\*\*> | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 30.00 | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) [<\*\*\*\*>](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P708) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) [**<\*\*\*\*\*>**](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P515) | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**<\*\*\*\*\*\*>** | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

***V. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4 . | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда:  весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах  на 3 км (мин, с) <\*\*> | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) <\*\*\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*\*> | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*\*> | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**2.3 Методические материалы.**

Дидактические материалы:

Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.

Правила игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

Электронные ресурсы:

Сайт

ВФСК «ГТО»

<https://www.gto.ru/norms>

Министерство физической культуры и спорта

<https://www.dmps-kuzbass.ru/>

«Кузбасс спортивный» - официальный спортивный портал Кузбасса.

<http://www.sport-kuzbass.ru/magazine/>

Российская электронная школа «Физическая культура»

<https://resh.edu.ru/>

Шахматы онлайн

<https://chess-samara.ru/>

**2.4. Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 30 |
| Количество учебных дней | | 30 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.10.2021- 29.12.2021 |
| 2 полугодие | 10.01.2022- 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | | 10-11 |
| Продолжительность занятия, час | | 40мин |
| Режим занятия | | 1 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 30 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы –**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки | Мероприятие | Участники |
| I четверть | Проведение инструктажей безопасности по охране жизни и здоровья при проведении занятий, спортивных мероприятий, внеклассных мероприятий.  Участие в проекте «Приморье за спорт. Зарядка чемпионов»  Футбол «Осень 2021» Участие в городских соревнованиях.  «Мини футбол в школу 2021»  Профилактические беседы о вреде наркомании и курения. | Учащиеся, посещающие клуб. |
| II четверть | Новогодний турнир по волейболу.  Оформление стендов «Спортсмены школы», «Наши достижения».  Профилактические беседы о режиме дня.  Профилактические беседы о правильном питании.  Выставка плакатов «Мы за ЗОЖ» | Учащиеся, посещающие клуб. |
| III четверть | Мини футбол на приз Героя Советского Союза Стрельникова.  Новогдний турнир п хоккею.  Беседы посвящённые Дню защитников Отечества | Учащиеся, посещающие клуб |
| IV четверть | Легкоатлетическая эстафета.  Профилактические беседы о вреде пассивного образа жини.  Профилактические беседы о курении и алкоголя» | Учащиеся, посещающие клуб |

**2.6. Список литературы.**

**Литература, используемая педагогом для разработки Программы и организации образовательного процесса**

1.Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, **2016**. 128 c.

2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс**, 2015.** 179 c.

3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 c.

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

## 1. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с. 2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.

3.Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018. 362 с.

4. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.