Муниципальное казенное учреждение

«Управление образования»

Дальнереченского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на  педагогического совета  Протокол №1 от 28.08.2024 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  От 28.08.2024 №86-А |

Спортивный клуб «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17лет

Срок реализации программы: 1 года

Воронова Т.Н,

Педагог дополнительного образования

г. Дальнереченск

2024г

# Структурапрограммы

**Раздел№1.«Комплексосновныххарактеристикпрограммы»**

* 1. Пояснительнаязаписка.
  2. Цельизадачи программы.
  3. Содержаниепрограммы.
  4. Ожидаемыерезультаты.

# Раздел№2.«Комплексорганизационно–педагогическихусловий»

* 1. Календарныйучебныйграфик.
  2. Условияреализациипрограммы.
  3. Формы аттестации.
  4. Оценочныематериалы.
  5. Методическиематериалы.
  6. Списоклитературы. Приложение

# Раздел№1.«Комплексосновныххарактеристикпрограммы»

* 1. **Пояснительнаязаписка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивногонаправлениястартовогоуровня.Составленавсоответствиис нормативно-правовымидокументами,регламентирующимизадачи,содержаниеиформы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

* + - ЗаконРоссийскойФедерации«Обобразовании»(Федеральныйзаконот29декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
    - ПриказМинистерствапросвещенияРФот9ноября2018г.№196«Об

утверждениипорядкаорганизациииосуществленияобразовательнойдеятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* + - Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении измененийвПорядокорганизациииосуществленияобразовательнойдеятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
    - Концепцияразвитиядополнительногообразованиядетей(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
    - ПисьмоМинистерстваобразованияинаукиРФот18.11.2015№09-3242

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающихпрограмм(включаяразноуровневыепрограммы);

* + - Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20«Санитарно-эпидемиологическиетребованиякорганизациямвоспитанияи обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
    - Стратегия развития воспитания вРоссийскойФедерации напериод до 2025 года, (РаспоряжениеПравительстваРоссийскойФедерацииот29мая2015г.№996-р);

***Актуальность***нашейпрограммысостоитвтом,онанаправленанапривлечение обучающихсяобщеобразовательного учреждения и родителей к систематическим

занятиямфизическойкультуройиспортом;наформированиеуобучающихсяздорового 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 массовогоспортавобщеобразовательныхучрежденияхнасовременномэтапеназваны:

* сохранениеиукреплениездоровьяучащихся;
* реализацияинновационныхпроектоввсферефизкультурно-спортивного воспитания;
* организацияфизкультурно-оздоровительныхмероприятийврежимеучебногодня;

-эффективноеиспользованиеканикулярноговремениучащихсядляпроведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

***Педагогическая целесообразность***позволяет нам решить проблему занятости учащихся гимназии и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдыхэтоспортивныемероприятия,праздникисродителями,турниры,соревнованияпо игровымвидам спорта. Тем самым мы решаем *социальную значимость* нашей

программы.ГимназиянаходитсявЗаводскомрайонег.Кемерово,гдемногозаводоми

промышленныхпредприятий,аближайшиеспортивныесекции испортивныеплощадки, где можно активно позаниматься спортом, находятся очень далеко в других районах города, поэтому целесообразно создание в гимназии школьного спортивного клуба

«Здороваянация»посещаяегоребятаиихродителимогутвместезаниматьсяспортом, сохраняя и укрепляя семейные спортивные традиции.

***Новизна***нашей программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубнойформе,котораяпомогаетреализовыватьвсеспортивно-массовыемероприятия,а такжеподготовкуисдачунормФВСК «ГТО». Ежегодносоставляетсяпланмероприятий, где учитываются интересы ипожелания учащихся и родителей гимназии. Каждый класс отдельноможетзаявитьлюбоемероприятие,котороебыонхотелпровестивспортивном зале или на стадионе.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Уровень освоения :***базовый

***Адресат***участникамипрограммыявляются учащиеся1–11классов7–17летМБОУ

«Лицей».Набор учащихсявклубсвободный,принимаютсявсежелающиенабесплатной 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 15 учащихся.

*Отличительнаяособенностьпрограммы*ввариативностидеятельностишкольников,что способствуетформированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации

программысамиобучающиеся,педагоги,родителистановятсяполноценнымисубъектами организации спортивно-оздоровительной работы в гимназии. Они включаются в спортивную деятельностьвроликонсультантов,помощников,организатороввнеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно

влияетнарезультативностьосвоенияданнойпрограммыипроцессаобучениявцелом.

*Объем*программыдополнительногообразования34часавгод,*срокосвоения*программы 1 год.

*Режимзанятий*:1развнеделюпо1часу,

*Формазанятий*очная,основныеформыработытеоретические,практическиезанятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

# Учебныйплан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименованиеразделов** | **Количествочасов** |
| 1 | Теоретическаяподготовка. | 1 |
| 2 | Спортивныепраздники | 5 |
| 3 | Соревнования | 18 |
| 4 | ВыполнениенормВФСК«ГТО» | 10 |
| Итого | | 34 |

*Формыорганизациипознавательнойдеятельности:*фронтальная,коллективная, групповая, индивидуальная.

# Цельизадачи программы

**Цель:**

* приобщение учащихсяк физкультурно-оздоровительнойдеятельности гимназиии различные культурно-оздоровительные акции для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

# Задачи:

*Образовательные*

* формироватьзнанияиумениявобластиЗОЖ
* обучатьправиламорганизациисоревнований,турнировспортивныхпраздников.

*Развивающие*

* формироватьнавыковсудейства;
* обеспечитьразвитиефизическихкачеств,расширятьфункциональныевозможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
* расширятьнавыкииумениявфизкультурно-спортивнойдеятельности;

*Воспитательные*

* способствоватьвоспитаниюнравственныхиволевыхкачествличности учащихся.
* мотивироватьвсехшкольниковксистематическимзанятияфизическойкультуройи спортом;

# Содержаниепрограммы.

**Учебно-тематическийплан**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделови тем** | **Количествочасов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| ***Первыйгодобучения*** | | | | | |
| 1 | Теоретическаяподготовка. | 1 | 1 | - | беседа-диалог |
| 1.1 | Местазанятий,оборудованиеи инвентарь. Техника  безопасностиприпроведении соревнований. Правила  организацииисудейства. |
| 2 | *Спортивныепраздники* | 5 |  |  |  |
| 2.1 | Нашкольномстадионе |  | - | 5 | итоговый |
| 2.2 | Сродителями |  | - |  | итоговый |
| 2.3 | Посвященныезначимымдатам |  | - |  | итоговый |
| 3 | *Соревнования* | 18 |  |  |  |
| 3.1 | Междуклассами |  | - | 14 | итоговый |
| 3.2 | Междупараллелями |  | - | 4 | итоговый |
| 3.3 | Сродителями |  |  | 5 |  |
| 4 | *ВыполнениенормВФСК*  *«ГТО»* | 10 |  | 10 | тестирование |
| **Всего** | | **34** | **1** | **33** |  |

1. ***Теоретическаяподготовка.***
   1. *Местазанятий,оборудованиеиинвентарь.Техникабезопасности.*

*Теория*:Правилаповедениявзале,техникабезопасностивовремясоревнований,выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

# Спортивныепраздники

* 1. *Нашкольном стадионе.*

*Практика:*«Неделяздоровьяиспорта»,«Зимниезабавы».«Зарница»

* 1. *С родителями.*

*Практика:*«Папа,мамаяспортивнаясемья!»,«Веселыестарты»,«СдаемвместеГТО».

* 1. *Посвященныезначимымдатам.*

*Практика*:«Папассыном,великаясила!»,«А ну–ка,парни!»,«Идетсолдатпогороду»,

«Олимпийскиесостязания»,«ФестивальГТО».

# Соревнования.

* 1. *Междуклассами.*

*Практика*:Турнирыпопионерболу(мальчики,девочки)средиучащихся2,3,4,5 классов.

турнирыпостритболу(мальчики,девочки)средиучащихся5,6,7,8,9классов.Турнирыпо баскетболу(мальчики,девочки)среди учащихся5,6,7,8,9классов.Турнирпоперестрелке 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)средиучащихся6,7,8,9классов.Турнирыпонастольномутеннису(мальчики, девочки) среди учащихся 4-11 классов.

* 1. *Междупараллелями*

*Практика*:Турнирыпостритболу(мальчики,девочки)средиучащихся8,9,10,11классов. 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.

* 1. *С родителями*

*Практика*:Турнирыпопионерболу.Турнирыповолейболу.Турнирыпошашкам. Турниры по шахматам. Турниры по настольному теннису.

# ВыполнениенормВФСК«ГТО»

*Теория:*ПравилавыполнениянормГТО,видыиспытаний,ступени,количество нормативов на знак.

*Практика:*Бег30м,60м,100м,бег1,1,52км,челн.бег3х10,прыжоксместа,метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание,бег на лыжах 2,3,5 км. кросс по пересеченной местности 2,3 км.

# Ожидаемыерезультаты

**Знают**

* техникубезопасностинасоревнованияхпоподвижнымиспортивнымиграм;
* простейшиеправилаподвижныхиспортивныхигр;
* правилаличной гигиены;
* профилактикутравматизма;
* рольфизическойкультурыиспортавформированииздоровогообразажизни, организации активного отдых;

# Умеют

* выполнятьакробатические,гимнастические,легкоатлетическиеупражнениядля успешной сдачи норм ГТО;
* применятьтехническиеэлементыподвижныхиспортивныхигр,использоватьихв условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
* самостоятельноорганизоватьипровестиподвижную,спортивнуюигруповсем правилам;
* пользоватьсясовременнымспортивныминвентаремиоборудованием,специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
* управлятьсвоимиэмоциями,эффективновзаимодействоватьсовзрослымии сверстниками, владеть культурой общения;

# Владеют

* техникойитактикойподвижныхиспортивныхигр;
* навыкамисудействаподвижныхиспортивныхигр;

*Способы определения их результативности* наблюдение, мониторинг общефизических, показателейпонормативамГТО,успешностьигровойдеятельностиитогисоревнований, турниров, праздников.

# Раздел№2.«Комплексорганизационно-педагогическихусловий»

* 1. **Календарныйучебныйграфик**

Календарныйучебныйграфик на 2024-2025 уч. год

ПДО–ШСК«Здоровоепоколение» базовый уровень(34 часа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиетемы** | **Теория** | **Практика** | **Всего 34** | **Форма**  **контроля** |
| Сентябрь | | | | | |
| 1 | Места занятий, оборудование и инвентарь.Техника безопасности при проведении  соревнований. Правила организацииисудейства | 1 | - |  | беседа-диалог |
| 2 | «Неделяспортаи здоровья» |  | 1 | итоговый |
| 3 | «СдаемвместеГТО» |  | 1 | тестирование |
| 4 | «Олимпийские  состязания»2-4классы |  | 1 | итоговый |
| 5 | «ФестивальГТО»2–4  классы |  | 1 | тестирование |
| 6 | «СдаемвместеГТО»2-  4 классы |  | 1 | тестирование |
| 7 | Турнирыпофутболу  (мальчики)среди учащихся 6 кл |  | 1 | итоговый |
| 8 | Турнирыпофутболу (мальчики) среди  учащихся7кл |  | 1 | итоговый |
| Октябрь | | | | | |
| 9 | «ФестивальГТО»5–6  классы |  | 1 |  | тестирование |
| 10 | «СдаемвместеГТО»5-  6 классы |  | 1 | тестирование |
| 11 | «ФестивальГТО»7–9  классы |  | 1 | тестирование |
| 12 | «ФестивальГТО»10–  11 классы |  | 1 | тестирование |
| Ноябрь | | | | | |
| 13 | Турнирыпостритболу5  кл(мальчики,девочки) |  | 1 |  | итоговый |
| 14 | Турнирыпостритболу6  кл(мальчики,девочки) |  | 1 | итоговый |
| 15 | Турнирыпостритболу7  кл(мальчики,девочки) |  | 1 | итоговый |
| 16 | Турнирыпостритболу8  кл(мальчики,девочки) |  | 1 | итоговый |
| Декабрь | | | | | |
| 17 | Выполнениенорм  ВФСК«ГТО»1-2кл |  | 1 |  | тестирование |
| 18 | Выполнениенорм  ВФСК«ГТО»3-4кл |  | 1 | тестирование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Январь | | | | | |
| 19 | Турнирпобаскетболу5  кл(мальчики) |  | 1 |  | итоговый |
| 20 | Турнирпобаскетболу6  кл(мальчики) |  | 1 | итоговый |
| Февраль | | | | | |
| 21 | «Папассыном, великая  сила!»1-4кл |  | 1 |  | итоговый |
| 22 | «Ану–ка,парни!»8-11  кл |  | 1 | итоговый |
| 23 | «Идетсолдатпогороду»  5-7кл |  | 1 | итоговый |
| Март | | | | | |
| 24 | Турнирпопионерболу5  кл(мальчики,девочки) |  | 1 |  | итоговый |
| 25 | Турнирповолейболу  «Микс»6кл |  | 1 | итоговый |
| 26 | Турнирповолейболу  «Микс»7кл |  | 1 | итоговый |
| 27 | Турнирповолейболу6  кл(мальчики,девочки) |  | 1 | итоговый |
| 28 | Турнирповолейболу7  кл(мальчики,девочки) |  | 1 | итоговый |
| 29 | Турнирповолейболу8  кл(мальчики,девочки) |  | 1 | итоговый |
| Апрель | | | | | |
| 30 | Турнирыпо  настольномутеннису4-  11 кл |  | 1 |  | итоговый |
| 31 | «Веселыестарты»1-2кл |  | 1 | итоговый |
| 32 | «Веселыестарты»3-4кл |  | 1 | итоговый |
| Май | | | | | |
| 33 | «СдаемвместеГТО»1-  4 классы |  | 1 |  | тестирование |
| 34 | Выполнениенорм  ВФСК«ГТО»5-11кл |  | 1 | тестирование |

# Условияреализациипрограммы

Дляреализацииданнойпрограммы необходимы:

*Материально-техническоеобеспечение*

Спортивныезалы,школьныйстадион,лыжнаябаза.

Спортивныйинвентарь(кольцадлябаскетбола,мячибаскетбольные, сетки

баскетбольные,конусы,маты,скакалки,гимнастическиескамейки,шведскиестенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, комплекты лыж).

Спортивнаяформадлязанимающихся(костюмыспортивныетренировочные,кроссовки, футболки, майки, шорты, лыжная экипировка).

1. Щитыскольцами -6
2. Конусы-12

3Секундомер-1

1. Гимнастическиескамейки -8
2. Гимнастическиематы-8
3. Скакалки-25
4. Мячинабивныеразличноймассы-10
5. Сеткаволейбольная-1
6. мячиволейбольные-8
7. Мячибаскетбольные-8
8. Насосручной-1
9. Рулетка-1
10. Мячидляметания-6
11. Гранатыдляметания -6.
12. Комплектлыж– 23пары.

*Информационноеобеспечение*

Учебники:А.П.Матвеев «Физическаякультура»5класс.Москва«Просвещение»2012г А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019г

А.П.Матвеев «Физическаякультура»8-9класс.Москва«Просвещение»2019г В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл Москва Просвещение 2020г

В.Панов«Перваякнигашахматиста»Москва «ФиС»2019г

В.Н.Федоров«Развивающиеигрынашахматнойдоске»КемеровоКРИПиПРО2018г

*Кадровоеобеспечение:*учителяфизическойкультуры*:*

1. Тренер.Специализация(баскетбол).Высшаяквалификационнаякатегория.

*Образование*Высшее,Сибирскаягосударственнаяакадемияфизическойкультурыи спорта 2000г. *Стаж работы* 24 года.

1. Высшаяквалификационнаякатегория.*Образование*Высшее,Кемеровская государственная академия культуры , 2000г. *Стаж работы* 30 года.
2. Высшаяквалификационнаякатегория.*Образование*Высшее,Томский

Государственныйпедагогическийуниверситет,2007г.*Стажработы*15года.

# Формы аттестации

1. СдачанормВФСК«ГТО»1-5 ступень(получение знака)
2. Участиевтворческихконкурсахразногоуровнядляпропагандыспортивныхигры;
3. Матчевыевстречиитоварищескиеигрыскомандамианалогичноговозраста;.

Системаоценкирезультатовосвоенияобучениядополнительнойобщеразвивающей программыявляются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень

развитияучащихся,включающийиндивидуальныекачестваиличностныйрост.

Текущийконтрольпроводитсявтечениеучебногогодавразличныхформахвспортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

Итоговаяаттестацияпроводитсявконцегода.Формапроведенияитоговойаттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

# Оценочныематериалы

* 1. ***СТУПЕНЬ***

(возрастнаягруппаот6до8лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночныйбег3х10м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| илибегна 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. | Подтягиваниеизвисана высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| илиподтягиваниеиз висалежананизкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибаниеруквупоре лежа на полу  (количествораз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыминогамина  гимнастическойскамье (отуровняскамьи–см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжоквдлинусместа толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мячавцель,дистанция 6 м  (количествопопаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Подниманиетуловища изположениялежана спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бегналыжахна1км (мин, с) <\*\*> | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или смешанное передвижениепо  пересеченнойместности на 1 км (мин,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание25м(мин,с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количествоиспытаний  (тестов)ввозрастнойгруппе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количествоиспытаний (тестов), которые  необходимовыполнитьдля получения знака отличия Всероссийского  физкультурно-спортивного комплекса«Готовктрудуи обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)<\*\*\*> | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

1. **СТУПЕНЬ**

(возрастнаягруппаот9до10лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | |
| Мальчики | Девочки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бегна30м(с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| илибегна60м(с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бегна1км (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой  перекладине(количествораз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| илиподтягиваниеизвисалежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| илисгибаниеиразгибаниерук в упоре лежа на полу  (количествораз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклонвпередизположения стоя с прямыми ногами  нагимнастическойскамье(от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | |
| 5. | Челночныйбег3х10м(с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжоквдлинусразбега(см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| илипрыжоквдлинусместа толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метаниемячавесом150г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положениялежанаспине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бегналыжахна1км(мин,с)  <\*\*> | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| иликроссна2км(бегпо пересеченнойместности) (мин,с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плаваниена50м(мин,с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количествоиспытаний(тестов)в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которыенеобходимовыполнитьдля получениязнакаотличияКомплекса  <\*\*\*> | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

1. **СТУПЕНЬ**

(возрастнаягруппаот11до12лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бегна30м(с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | илибегна60м(с) | | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бегна1,5км (мин, с) | | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| илибегна2км(мин,с) | | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой перекладине (количество раз) | | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| илиподтягиваниеизвисалежа на низкой перекладине 90см (количество раз) | | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| илисгибаниеиразгибаниерук в упоре лежа на полу  (количествораз) | | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклонвпередизположения стоя с прямыми ногамина гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночныйбег3х10м(с) | | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжоквдлинусразбега(см) | | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| илипрыжоквдлинусместа толчком двумя ногами (см) | | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метаниемячавесом150г (м) | | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Подниманиетуловищаиз положениялежанаспине (количестворазза1мин) | | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бегналыжахна  2км(мин,с)<\*\*> | | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| иликроссна  3км(бегпопересеченной местности (мин,с) | | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плаваниена50м(мин,с) | | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельбаизпневматической винтовкиизположениясидя или стоя с опорой локтей о столисупорадлявинтовки, дистанция -  10м(очки)<\*\*\*> | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Илистрельбаиз  пневматической винтовки с диоптрическимприцеломили из «электронного оружия» | | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристскийпоходспроверкой туристских навыков  (протяженностьнеменее, км) **<\*\*\*\*>** | | 5 | | | | | |
| Количествоиспытаний(тестов)в возрастной группе | | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количествоиспытаний (тестов), которые необходимовыполнить для получения знака | | 7 | | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| отличия  Комплекса<\*\*\*\*\*> |  |  |  |  |  |  |

1. ***СТУПЕНЬ***

(возрастнаягруппаот13до15лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бегна30м(с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| илибегна60м(с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бегна2км (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| илибегна3км(мин,с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 |  | - | - |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| илиподтягиваниеиз висалежананизкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибаниеруквупоре лежа на полу  (количествораз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыминогамина  гимнастическойскамье (отуровняскамьи–см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | |
| 5. | Челночныйбег3х10м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжоквдлинус разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| илипрыжоквдлинус места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количестворазза 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метаниемячавесом150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | Бегналыжахна  3км(мин,с)<\*\*> | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| илибегналыжахна5км (мин, с) <\*\*> | 30.00 | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| иликроссна3км(бегпо пересеченной  местности)(мин,с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Плаваниена50м(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–10м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицеломилииз  «электронногооружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащитабезоружия (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 | | | | | |
| Количествоиспытаний  (тестов)ввозрастнойгруппе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количествоиспытаний (тестов), которые  необходимовыполнитьдля получения знака отличия Комплекса**<\*\*\*\*\*\*>** | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

1. ***СТУПЕНЬ***

(возрастнаягруппаот16до17лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бегна30м(с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| илибегна60м(с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| илибегна100м(с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бегна2км(мин,с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бегна3км(мин,с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| илиподтягиваниеизвисалежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| илирывокгири16кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| илисгибаниеиразгибаниерук в упоре лежа на полу  (количествораз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4 . | Наклонвпередизположения | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | стоя с прямыми ногами на гимнастическойскамье(от уровня скамьи – см) |  |  |  |  |  |  |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | |
| 5. | Челночныйбег3х10м(с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжоквдлинусразбега(см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| илипрыжоквдлинусместа толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Подниманиетуловищаиз положениялежанаспине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда:весом700г(м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом500г(м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бегналыжахна3км(мин,с)  <\*\*> | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| Бегналыжахна5км(мин,с)  <\*\*> | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| иликроссна3км(бегпо пересеченнойместности) (мин,с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| иликроссна5км(бегпо пересеченнойместности) (мин,с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плаваниена50м(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 столилистойку,дистанция– 10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Илистрельбаиз  пневматической винтовки с диоптрическимприцеломили из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащитабезоружия(очки)  <\*\*\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристскийпоходспроверкой туристских навыков  (протяженностьнеменее,км)  <\*\*\*\*\*> | 10 | | | | | |
| Количествоиспытаний(тестов)в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количествоиспытаний(тестов), которыенеобходимовыполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*\*> | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

# Методическиематериалы.

Дидактическиематериалы:

Положенияосоревнованиях,праздниках,турнирах.

Правилаигры:баскетбол,волейбол,настольныйтеннис, футбол.

Электронныересурсы:

Сайт

ВФСК«ГТО»

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

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

«Кузбассспортивный»-официальныйспортивныйпорталКузбасса. <http://www.sport-kuzbass.ru/magazine/>

Российскаяэлектроннаяшкола«Физическаякультура» <https://resh.edu.ru/>

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

# 2.6.Списоклитературы.

**Литература,используемаяпедагогомдляразработкиПрограммыиорганизации образовательного процесса**

* 1. БезрукихМ.М.Какразработатьпрограммуформированиякультурыздоровогои

безопасногообразажизнивобразовательномучреждении.Москва:Просвещение,2016. 128 c.

* 1. ВороноваЕ.А.Здоровыйобразжизнивсовременнойшколе.Программы,мероприятия, игры. Москва: Феникс**,** 2015**.** 179 c.
  2. ДьяконовИ.Ф.Основыздоровогообразажизнидлявсех. СПб:Спецлит, 2018.126 c.

# Литература,рекомендуемаядлядетейи родителей

1. КудеровМ.Книгазожника.Физкультура,питаниеиздравыйсмысл.Москва:Манн, 2019. 224 с.
2. ПронищеваК.В.Формированиездоровогообразажизни уподростков.Москва: Олимпус, 2020. 88 с.
3. ПановВ«Перваякнигашахматиста»Москва: ФиС2018.362 с.
4. РомановН.Бегайтебыстрее,дольшеибезтравм.Москва:Миф,2017.100с.
5. ФедоровВ.Н. «Развивающиеигрынашахматнойдоске»Кемерово:КРИПиПРО2018. 90 с.