

Муниципальное образовательное «Основная общеобразовательная школа»,  
с.Трубино Жуковского района Калужской области

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от «31» августа 2022 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «ООШ», с.Трубино  
Новикова О.Е.  
« 31 » августа 2022 г.

Приказ от 31.08.2022г № 42/2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
ШСК «ТРУБИНО»  
Возраст учащихся 7 – 17 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Чернов Андрей Владимирович  
учитель физической культуры

с.Трубино  
2021г

## Структура программы

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Ожидаемые результаты.

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»**

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

Приложение

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик 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. Тем самым мы решаем *социальную значимость* нашей программы. Школа находится в сельской местности, которая расположена далеко от города, где ближайшие спортивные секции и спортивные площадки, поэтому целесообразно создание в школе школьного спортивного клуба «ТРУБИНО» посещая его ребята и их родители могут вместе заниматься спортом, сохраняя и укрепляя семейные спортивные традиции.

*Новизна* нашей программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей школы. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале или на стадионе.

*Адресат* участниками программы являются учащиеся 1–9 классов 7 –16 лет МОУ «ООШ», с.Трубино Жуковского района. 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 15 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 по баскетболу 140 часов в год, *срок освоения* программы 1 год.

*Режим занятий:* 2 раза в неделю по 2 часа,

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

### Учебный план

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	2
2	Спортивные праздники	30
3	Соревнования	60
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	48
Итого		140

*Формы организации познавательной деятельности:* фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

## 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:

#### Образовательные

- формировать знания и умения в области ЗОЖ
- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

#### 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;

#### Воспитательные

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся.
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

## 1.3. Содержание программы.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Первый год обучения</i>					
1	Теоретическая подготовка.	2	2	-	беседа-диалог
1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.				
2	<i>Спортивные праздники</i>	30			
2.1	На стадионе		-	4	итоговый
2.2	С родителями		-	18	итоговый
2.3	Посвященные значимым датам		-	8	итоговый
3	<i>Соревнования</i>	60			
3.1	Между классами		-	30	итоговый
3.2	Между параллелями		-	10	итоговый
3.3	С родителями			20	
4	<i>Выполнение норм ВФСК «ГТО»</i>	48	2	46	тестирование
<b>Всего</b>		<b>140</b>	<b>4</b>	<b>136</b>	

### 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:* туристический слет «Юный турист», «Зимние забавы». «Зарница»

### *2.2. С родителями.*

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

### *2.3. Посвященные значимым датам.*

*Практика:* «Папа с сыном, великая сила!», «А ну –ка, парни!», «Идет солдат по городу», «Олимпийские состязания», «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. 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 4-9 классов.

### *2.2. Между параллелями*

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

### *2.3. С родителями*

*Практика:* Турниры по пионерболу. Турниры по волейболу. Турниры по шашкам. Турниры по шахматам. Турниры по настольному теннису.

## **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. Ожидаемые результаты**

### **Знают**

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила подвижных и спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;

### **Умеют**

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**Владеют**

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр;

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

**Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»****2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный график  
на 2021-2022 уч. год  
ПДО – ШСК «ТРУБИНО»  
Стартовый уровень (140 часов)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Сентябрь (8)					
1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства	2	-	16	беседа-диалог
2	туристический слет «Юный турист		2		итоговый
3	«Сдаем вместе ГТО»	2	-		тестирование
4	«Олимпийские состязания» 2-4 классы		2		итоговый
5	«Фестиваль ГТО» 2 – 4 классы		2		тестирование
6	«Сдаем вместе ГТО» 2- 4 классы		2		тестирование
7	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6 кл		2		итоговый
8	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 7 кл		2		итоговый
Октябрь (8)					
9	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 8		2	16	итоговый
10	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 9		2		итоговый
11	Турнир по футболу (мальчики) среди учащихся 8,9 классов		2		итоговый
12	«Фестиваль ГТО» 5 – 6 классы		2		тестирование
13	«Сдаем вместе ГТО» 5- 6 классы		2		тестирование
14	«Фестиваль ГТО» 7 – 9 классы		2		тестирование
15	«Олимпийские состязания» 5-7 классы		2		тестирование
16	«Олимпийские состязания» 5-7 классы		2		итоговый

Ноябрь (8)					
17	Турниры по стритболу 5 кл (мальчики, девочки)		2	16	итоговый
18	Турниры по стритболу 6 кл (мальчики, девочки)		2		итоговый
19	Турниры по стритболу 7 кл (мальчики, девочки)		2		итоговый
20	Турниры по стритболу 8 кл (мальчики, девочки)		2		итоговый
21	«Папа, мама я спортивная семья!» 1 классы		2		итоговый
22	«Папа, мама я спортивная семья!» 2 классы		2		итоговый
23	«Папа, мама я спортивная семья!» 3 классы		2		итоговый
24	«Папа, мама я спортивная семья!» 4 классы		2		итоговый
Декабрь (8)					
25	Турниры по стритболу 8,9 кл (мальчики)		2	16	итоговый
26	Турниры по стритболу 8,9 кл (девочки)		2		итоговый
27	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-2 кл		2		тестирование
28	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 3-4 кл		2		тестирование
29	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-6 кл		2		тестирование
30	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 7-9 кл		2		тестирование
31			2		тестирование
32	«Зимние забавы» 1-4 кл		2		итоговый
Январь (6)					
33			2	12	итоговый
34	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-4 кл		2		тестирование
35	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-9 кл		2		тестирование
36	Турнир по баскетболу 5 кл (мальчики)		2		итоговый
37	Турнир по баскетболу 5 кл (девочки)		2		итоговый
38	Турнир по баскетболу 6 кл (мальчики)		2		итоговый
Февраль (8)					
39	«Папа с сыном, великая сила!» 1- 4 кл		2	16	итоговый
40	«А ну –ка, парни!» 8-9 кл		2		итоговый
41	«Идет солдат по городу» 5-7 кл		2		итоговый
42	Турнир по баскетболу 6 кл (мальчики, девочки)		2		итоговый



43	Турнир по баскетболу 7 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
44	Турнир по баскетболу 8 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
45	Турнир по баскетболу 9 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
46	Турнир по баскетболу 8,9 кл (мальчики)		2		ИТОГОВЫЙ
Март (9)					
47	Турнир по баскетболу 8,9 кл (девочки)		2	18	ИТОГОВЫЙ
48	Турнир по пионерболу 3 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
49	Турнир по пионерболу 4 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
50	Турнир по пионерболу 5 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
51	Турнир по волейболу «Микс» 6 кл		2		ИТОГОВЫЙ
52	Турнир по волейболу «Микс» 7 кл		2		ИТОГОВЫЙ
53	Турнир по волейболу 6 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
54	Турнир по волейболу 7 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
55	Турнир по волейболу 8 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
Апрель (8)					
56	Турнир по волейболу 9 кл (мальчики, девочки)		2	16	ИТОГОВЫЙ
57	Турнир по волейболу 8,9 кл (мальчики)		2		ИТОГОВЫЙ
58	Турнир по волейболу 8,9 кл (девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
59	Турниры по настольному теннису 4-9 кл		2		ИТОГОВЫЙ
60	«Веселые старты» 1-2 кл		2		ИТОГОВЫЙ
61	«Веселые старты» 3-4 кл		2		ИТОГОВЫЙ
62	Турниры по шашкам среди учащихся 1-7 кл		2		ИТОГОВЫЙ
63	Турниры по шахматам среди учащихся 1-9 кл		2		ИТОГОВЫЙ
Май (7)					
64	«Сдаем вместе ГТО» 1-4 классы		2	14	тестирование
65	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-2 кл		2		тестирование
66	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 3-4 кл		2		тестирование
67	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-6 кл		2		тестирование
68	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 7-9 кл		2		тестирование
69			2		тестирование

70	«Зарница» 2-5 кл.		2		ИТОВОЫЙ
----	-------------------	--	---	--	---------

## 2.2 Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

### *Материально-техническое обеспечение*

Спортивные залы, стадион СП с.трубино, спортивная площадка СП с.Трубино

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

№ п/п	Наименование	Кол-во	Состояние
1	<i>Мебель</i>		
1.1	Стол учителя	1	удовлетворительно
1.2	Стул	1	удовлетворительно
1.3	Шкаф для инвентаря	1	удовлетворительно
2	<i>Оборудование</i>		
2.1	Скамейка гимнастическая	2	удовлетворительно
2.2	Мостик гимнастический	1	удовлетворительно
2.3	Козел гимнастический	1	удовлетворительно
2.6	Гимнастические стенки	3	удовлетворительно
2.8	Баскетбольные щиты	2	удовлетворительно
2.12	Мяч баскетбольный	10	удовлетворительно
2.13	Мяч волейбольный	10	удовлетворительно
2.16	Мат гимнастический	2	удовлетворительно
2.17	Обруч	2	удовлетворительно
2.18	Кегли	10	удовлетворительно
2.19	Палки гимнастические	4	удовлетворительно
2.26	Сетка защитная на окна	1	удовлетворительно
2.28	Скакалки	20	удовлетворительно
2.29	Гранаты для метания	4	удовлетворительно

### *Информационное обеспечение*

Автор учебника	предмет	класс	Издательство	Год издательства
Лях В.И.	Физическая культура	1 - 4	АО "Издательство "Просвещение"	2019
Виленский М.Я., Туревский И.М., Горочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура	5 - 7	АО "Издательство "Просвещение"	2020
Лях В.И.	Физическая культура	8 - 9	АО "Издательство "Просвещение"	2021

**Кадровое обеспечение: учителя физической культуры:**

Чернов Андрей Владимирович	21.12.1975	Учитель физической культуры	ГБПОУ КО «Кировский индустриально-педагогический колледж» им.А.П.Чурилина ,2016г	Специальность: Физическая культура Квал.: учитель физической культуры	27	9	2020г АНО ДПО «Инновационный образовательный центр повышения квалификации и переподготовки»Мой университет»(разработка уроков физкультуры по технологии активных методов обучения в условиях внедрения ФГОС) 2021г, ГАОУ ДПО КО «КГИРО», (преподавание физической культуры в условиях реализации ФГОС))	12.02.2019г соответствует должности «учитель»
----------------------------	------------	-----------------------------	--	--	----	---	---	---

### 2.3 Формы аттестации

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.

### 2.4 Оценочные материалы

#### 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 3x10 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) (далес-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 x 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.	Бег 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 3x10 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) <****>	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 3x10 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) <****>	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

## **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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 3x10 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

## 2.5 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/>



## **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 с.
2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.
3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.

### **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.
5. Федоров В. Н. «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово: КРИПиПРО 2018. 90 с.