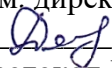
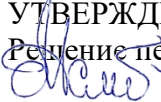


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Томской области
Муниципальное образование "Первомайский район"
МАОУ Альмяковская ООШ

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Демакова Т.А.
Протокол № 6 от 28.06.2024

УТВЕРЖДЕНО
Решение педсовета
 Хлебникова М.П.
Приказ № 57-О от 28.06.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЗДОРОВЯК»

направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 4 года

Альмяково 2024

Содержание

I. Пояснительная записка-----	3
II. Содержание курса-----	5
I I IV. Учебно-тематический план-----	8
V. Тематическое планирование-----	8
П VI.Содержание учебного плана-----	12
Д VII.Материально-техническое обеспечение -----	13
Н VIII.Кадровое обеспечение -----	13
Р У Интернет ресурсы-----	14
Литература-----	15
ы Ф е П л е н д а р н ы й у ч е б н ы й г р а ф и к . 1-й год-----	15
П л е н д а р н ы й у ч е б н ы й г р а ф и к . 2-й год-----	19
П л е н д а р н ы й у ч е б н ы й г р а ф и к . 3-й год-----	23
П л е н д а р н ы й у ч е б н ы й г р а ф и к . 4-й год-----	27
Оценочные материалы -----	31

I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Уставом МАОУ Альмяковская ООШ

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные.

Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную 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.

В состав инвариантных модулей входят образовательный модуль «Спортивный менеджмент» и модули спортивных секций по выбору образовательной организации, как традиционных для нее, так и основанных на новых видах спорта для школы.

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет сама школа, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы школы, широты спектра контактов школы с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику).

Цель программы: создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно- оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создать условия для проявления чувства коллективизма;

систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;

-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

II.Содержание курса

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часов, 1 раз в неделю (2 часа). Участники программы: учащиеся 5-11 классов

III.Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;

- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;

- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

по модулю «Медико-биологическая лаборатория» обучающиеся: по модулям спортивных секций обучающиеся научатся: по модулю «Психологическая служба» обучающиеся: по модулю «Туризм и краеведение» обучающиеся научатся:

по модулю «Спортивный пресс-центр» обучающиеся научатся:

-- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;

- научатся применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;

- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;

- научатся оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей. - активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио-, видео и графическим сопровождением;

- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Воспитательные результаты реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организует различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);

- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;

- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

IV. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение. ТБ на занятиях в группе и самостоятельно	4	4	
2	Легкая атлетика	32	1	31
3	Спортивные игры	36	2	34
4	Подвижные игры	30	1	29
5	Спортивные праздники			9
6	Соревнования			9
7	Выполнение норм ВФСК ГТО		2	14
	ИТОГО:	136	10	126

V. Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	4	Беседа	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
2	Игровые эстафеты	4	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
3	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	4	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
4	Бег на короткие дистанции, низкий старт	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
5	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
6	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину	4	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
7	Прыжок в длину с места, с разбега	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

8	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
9	Метание мяча в цель и на дальность	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ				
10	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
11	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
12	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
13	Броски мяча с места и в движении	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
14	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
15	Подстраховка. Выбивание мяча	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
16	Разбор результатов игры Перехват мяча.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
17	Правила игры в стритбол. Игра 3х3	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
18	Правила игры в стритбол. Игра 3х3	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ				
19	Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
20	Техника приёма мяча в парах, в четверках	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
21	Передача и прием мяча после передвижений	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
22	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
23	Техника владения мячом: верхняя прямая подача	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

24	Нападающий удар. Тактика игры в защите	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
25	Техника нападения у сетки.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
26	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
27	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа - опрос. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

28	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты	4	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
29	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
30	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание»	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
31	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони»	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
32	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
33	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	4	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
34	ОРУ. Игра «Лапта»	6	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

35	Согласно плану работы школы. Сентябрь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
36	Согласно плану работы школы. Октябрь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
37	Согласно плану работы школы. Ноябрь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
38	Согласно плану работы школы. Декабрь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
39	Согласно плану работы школы. Январь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

40	Согласно плану работы школы. Февраль	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
41	Согласно плану работы школы. Март	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
42	Согласно плану работы школы. Апрель	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
43	Согласно плану работы школы. Май	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
СОРЕВНОВАНИЯ				
44	Согласно плану работы школы. Сентябрь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
45	Согласно плану работы школы. Октябрь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
46	Согласно плану работы школы. Ноябрь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
47	Согласно плану работы школы. Декабрь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
48	Согласно плану работы школы. Январь	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
49	Согласно плану работы школы. Февраль	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
50	Согласно плану работы школы. Март	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
51	Согласно плану работы школы. Апрель	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
52	Согласно плану работы школы. Май	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ВФСК ГТО				
53	Подготовка и выполнение нормативов	16	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

Таблица распределения количества часов, отведённых на каждую тему

№ п/п	Темы	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Техника безопасности				
	Лёгкая атлетика				
	Соревнования				
	Спортивные праздники				
	Сдача нормативов ВФСК ГТО				
	Спортивные игры. Баскетбол				
	Спортивные игры. Волейбол				
	Подвижные игры				
	Итого:				

Содержание учебного плана

теоретическая подготовка.

.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.

спортивные праздники

а школьном стадионе.

Практика: День Здоровья, «Малые олимпийские игры», «Зимние забавы», «Зарница».

с родителями, «А ну-ка, парни!».

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

посвященные значимым датам.

Практика: «Папа и сын», «А ну –ка, парни!», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО». «Школа выживания»

соревнования.

Между классами.

Практика: Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся.

Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 6-9 классы. Турниры по волейболу среди учащихся 6-7 классов. Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6- 9 классов.

Между параллелями

Практика: Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8-11 классов.

Турнир по футболу (мальчики) среди учащихся 8-11 классов. Турниры по шашкам среди учащихся 1-7 классов.

С родителями

Практика: Турниры по пионерболу. Турниры по волейболу. Турниры по шашкам.

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, кросс по пересеченной местности 2,3 км.

Ожидаемые результаты

Знают

технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
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 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;
правлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Владеют

техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
авычками судейства подвижных и спортивных игр;
Способы определения их результативности наблюдение, мониторинг общефизических, показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности итоги соревнований, турниров, праздников.

VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивная площадка, баскетбольная, волейбольная площадки, футбольное поле, тренажеры, спортивный зал, гимнастический зал.

Спортивный инвентарь (конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, волейбольные и футбольные мячи, шахматы, шашки, гири и т.д.).

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

конусы - 20 шт.

мячи для метания - 6 шт. 3 Секундомер -2 шт.

гимнастические скамейки – 10 шт.

гимнастические маты - 4 шт.

скакалки - 4 шт.

мячи набивные различной массы - 4 шт.

сетка волейбольная - 1 шт.

мячи волейбольные - 2 шт.

мячи футбольные -1 шт.

асос электрический и ручной - 1 шт.

улетка - 1 шт.

шахматы, шашки-4 досок

музыкальный центр-1 шт.

Кадровое обеспечение: Учитель физкультуры, классные руководители

Формы аттестации

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

частью в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игр; 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.

Х. Интернет ресурсы

Сайт ВФСК «ГТО»

Министерство физической культуры и спорта <http://www.sport-kuzbass.ru/magazine/>

Российская электронная школа «Физическая культура» <https://resh.edu.ru/>

Шахматы онлайн

XI. Литература

езруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение,

оронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.

ьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.
неурочная деятельность учащихся.: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

удеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.

ронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.

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

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

едоров В. Н. «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово: КРИПиПРО 2018. 90 с.

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

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

.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019г 12.

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

Х.Приложения

Календарный учебный график на _____ уч. год

1-й год.

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. час	Тема занятия	Место	Форма контроля
	Сентябрь			Практикум		Введение. ТБ на занятиях в группе и самостоятельно	Спортзал/спортплощадка	Опрос
				Практикум		Лёгкая атлетика. Безопасность на занятиях лёгкой атлетикой. Игровые эстафеты	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Сентябрь	Спортзал/спортплощадка	Соревнования
				Практикум		Лёгкая атлетика. Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Сентябрь	Спортзал/спортплощадка	Конкурсы
	Октябрь			Практикум		Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции, низкий старт	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Октябрь	Спортзал/спортплощадка	Соревнования
				Практикум		Лёгкая атлетика. Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Октябрь	Спортзал/спортплощадка	Конкурсы

	Ноябрь			Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Лёгкая атлетика. Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
	Декабрь			Практикум		Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, с разбега	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель и на дальность	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
	Январь			Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Основная стойка	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка

	Февраль			Практикум		Спортивные игры. Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Правила игры. Основная стойка, эстафеты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника приёма мяча в парах, в четверках	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника приёма мяча в парах, в четверках	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Март			Практикум		Подвижные игры. Техника безопасности. Эстафеты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Вышибалы», «Тяни в круг»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Третий лишний», «Внимание»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Апрель			Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов

				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Май			Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка

Календарный учебный график на _____ уч. год

2-й год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. час	Тема занятия	Место	Форма контроля
	Сентябрь			Практикум		Введение. ТБ на занятиях в группе и самостоятельно	Спортзал/ спортплощадка	Опрос
				Практикум		Лёгкая атлетика. Игровые эстафеты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции, низкий старт	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Октябрь			Практикум		Лёгкая атлетика. Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов

	Ноябрь			Практикум		Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, с разбега	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Ноябрь	Спортзал/ спортплощадка	Соревнования
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Ноябрь	Спортзал/ спортплощадка	Конкурсы
	Декабрь			Практикум		Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель и на дальность	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Декабрь	Спортзал/ спортплощадка	Соревнования
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Декабрь	Спортзал/ спортплощадка	Праздник
	Январь			Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча с места и в движении.	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка

	Февраль			Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности. Передача и прием мяча после передвижений	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Передача и прием мяча после передвижений	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Март			Практикум		Подвижные игры. Техника безопасности. Эстафеты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Третий лишний», «Внимание»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Апрель			Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов

				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
	Май			Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка

Календарный учебный график на _____ уч. год

3-й год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. час	Тема занятия	Место	Форма контроля
	Сентябрь			Беседа		Введение. ТБ на занятиях в группе и самостоятельно	Спортзал/ спортплощадка	Опрос
				Практикум		Лёгкая атлетика. Игровые эстафеты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции, низкий старт	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Октябрь			Практикум		Лёгкая атлетика. Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, с разбега	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель и на дальность	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка

	Ноябрь			Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
	Декабрь			Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Подстраховка. Выбивание мяча	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Подстраховка. Выбивание мяча	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности. Техника владения мячом: верхняя прямая подача	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
	Январь			Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Январь	Спортзал/спортплощадка	Соревнования
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника владения мячом: верхняя прямая подача	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Январь	Спортзал/спортплощадка	Конкурсы, игры

	Февраль			Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Нападающий удар. Тактика игры в защите	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Февраль	Спортзал/ спортплощадка	Соревнования
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Нападающий удар. Тактика игры в защите	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Февраль	Спортзал/ спортплощадка	Конкурсы, игры
	Март			Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника нападения у сетки	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Март	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника нападения у сетки	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Март	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Апрель			Практикум		Подвижные игры. Техника безопасности. Эстафеты	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов

				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Май			Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Третий лишний», «Внимание»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка

Календарный учебный график на _____ уч. год

4-й год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. час	Тема занятия	Место	Форма контроля
	Сентябрь			Практикум		Введение. ТБ на занятиях в группе и самостоятельно	Спортзал/спортплощадка	Беседа
				Практикум		Лёгкая атлетика. Игровые эстафеты	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции, низкий старт	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
	Октябрь			Практикум		Лёгкая атлетика. Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, с разбега	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель и на дальность	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка

	Ноябрь			Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/ спортплощадка	Сдача нормативов
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Разбор результатов игры Перехват мяча.	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Декабрь			Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Разбор результатов игры Перехват мяча.	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры в стритбол. Игра 3х3	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры в стритбол. Игра 3х3	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры в стритбол. Игра 3х3	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
	Январь			Практикум		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры в стритбол. Игра 3х3	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка

	Февраль			Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Спортивные игры. Волейбол. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. Техника безопасности. Эстафеты	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
	Март			Практикум		Подвижные игры. Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание»	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони»	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	Спортзал/спортплощадка	Наблюдение/Корректировка
				Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/спортплощадка	Сдача нормативов
	Апрель			Практикум		Выполнение норм ВФСК ГТО	Спортзал/спортплощадка	Сдача нормативов
				Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Апрель	Спортзал/спортплощадка	Соревнования

				Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Апрель	Спортзал/ спортплощадка	Праздник
	Май			Практикум		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Лапта»	Спортзал/ спортплощадка	Наблюдение/ Корректировка
				Соревнования		Соревнования. Согласно плану работы школы. Май	Спортзал/ спортплощадка	Соревнования
				Праздник		Спортпраздник. Согласно плану работы школы. Май	Спортзал/ спортплощадка	Праздник

Оценочные материалы

тупень (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	6	9	15	4	6	11
	перекладине 90 см (количество раз)						
	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

тупень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
п/п Испытания (тесты)						
	Бронзовый Золотой знак	Серебряный Золотой знак	Золотой знак	Бронзовый Золотой знак	Серебряный Золотой 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

тупень
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й 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	11	15	23	9	11	17
	90см (количество раз)						
	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

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

тупень
(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	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						

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
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

тупень
(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 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
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
--	---	---	---	---	---	---