


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Рекомендовано
к принятию педагогическим советом
Протокол № 12 от «31» 08 2023 г.

Утверждено
приказом № 31
от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-спортивного направления

Школьный спортивный клуб «Витязь»

для учащихся 1 - 11-х классов

Педагог дополнительного образования: Тренихин Игорь Васильевич

Новомосковск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
4. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
8. Рабочая программа воспитания МБОУ «Центр образования №9».

Рабочая программа дополнительного образования «Школьный спортивный клуб «Витязь»» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Цель программы:

- приобщение учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности ЦО и различным культурно-оздоровительным акциям 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.

Актуальность нашей программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся МБОУ «Центр образования №9» и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости учащихся и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых (спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта). Тем самым мы решаем *социальную значимость* нашей программы.

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».

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 ЦО. 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 и срок освоения программы

Уровень программы – базовый
Срок реализации программы - 1год.
Общее количество учебных недель в год - 34. Общее количество часов реализации программы - 306 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Участниками программы являются учащиеся 1-11-х классов (7-17лет) МБОУ «Центр образования №9». Группа формируется из актива ШСК не менее **15** учащихся. Каждый год создается актив клуба, которые являются организаторами соревнований, турниров, праздников и выполняют функции судей на соревнованиях. Форма обучения бесплатная. Занятия проводятся 7 раз в неделю.

Режим занятий:

Понедельник: 16.00-16.40;

Вторник: 16.00-16.40;

Среда: 16.00-16.40;

Четверг: 16.00-16.40;

Пятница: 16.00-16.40.

Суббота: 16.00- 17.30

Воскресенье: 16.00- 17.30

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения программы будут

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;

уметь:

- 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;

владеть:

- 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.

Содержание программы

| № п\п | Наименование разделов | Количество часов |
|-------|--------------------------------|------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 30 |
| 2 | Спортивные праздники | 98 |
| 3 | Соревнования различного уровня | 138 |
| 4 | Выполнение норм ВФСК «ГТО» | 36 |
| Итого | | 306 |

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: «Зимние забавы», «Зарница», соревнования по мини-футболу.

2.2. В спортивном зале.

Соревнования по волейболу, баскетболу, пионерболу.

2.2. Посвященные значимым датам.

Практика: «Папа с сыном, великая сила!», «А ну-ка, парни!», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

3. Соревнования.

2.1. Между классами.

Практика: Турниры по дартсу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9,10,11 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 мини-футболу (мальчики) среди

учащихся 6,7,8, 9 классов. Турниры по флорболу теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 4-11 классов. Турнир по шахматам 5-11 классы

2.2. Между школами города

Практика: ШСЛ среди 5-8-х классов, Спартакиада г. Новомосковска среди школ, турниры по дартсу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11-х классов. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турнир по мини-футболу (мальчики) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турниры по шахматам среди учащихся 1-11 классов.

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, челночный бег - 3x10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, бег на лыжах 2,3,5 км.

Календарно-тематическое планирование на 2021/2022 уч. г.

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего | Форма контроля |
|-----------------|---|--------|----------|-------|----------------|
| Сентябрь | | | | | |
| 1 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 29 | беседа-диалог |
| 2 | Муниципальный этап Всероссийского Дня бега | | 2 | | итоговый |
| 3 | Президентский грант «Дети Чернобыля». Соревнования по шахматам | | 6 | | итоговый |
| 4 | «Олимпийские состязания» 2-4 классы | | 1 | | итоговый |
| 5 | Президентский грант «Дети Чернобыля» по баскетболу среди мальчиков 5-8 классы | | 4 | | итоговый |
| 6 | Президентский грант Дети Чернобыля по подвижным играм 5-8 классы | | 3 | | итоговый |
| 7 | Фестиваль ГТО среди 4-6 классов | | 10 | | тестирование |
| Октябрь | | | | | |
| 8 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 34 | беседа-диалог |
| 9 | Турниры по флорболу (мальчики) среди учащихся 5-8 классов | | 8 | | итоговый |
| 10 | Турниры по волейболу (девочки) | | 10 | | итоговый |

| | | | | | |
|----------------|---|---|----|----|---------------|
| | ШСЛ среди учащихся 5-8 | | | | |
| 11 | День Здоровья «Золотая осень» среди учащихся 1-4 классов | | 11 | | итоговый |
| | Президентский гранд Дети Чернобыля туристическая поездка на Куликово поле | | 2 | | итоговой |
| Ноябрь | | | | | |
| 12 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 28 | беседа-диалог |
| | Чемпионат ЦО№9 по дартсу среди учащихся 5-11 классов | | 7 | | итоговый |
| 13 | Турниры по волейболу среди мальчиков 5-8 классов, ШСЛ | | 8 | | итоговый |
| 14 | Первенство ШСЛ по флорболу среди 5-8 классов | | 10 | | итоговый |
| Декабрь | | | | | |
| 15 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 30 | беседа-диалог |
| | Спортсмен года ЦО №9 | | 5 | | итоговый |
| 16 | Президентские спортивные соревнования (тесты) среди 5-8 классов | | 8 | | тестирование |
| 17 | Президентские спортивные игры среди классов (5-8 классы) | | 10 | | итоговый |
| 18 | Спортивный праздник «Новогодний фейерверк» | | 4 | | итоговый |
| Январь | | | | | |
| 19 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 22 | беседа-диалог |
| | Первенство среди школ хоккей в валенках ШСЛ среди 5-8 классов | | 5 | | итоговый |
| 20 | Презентация в начальной школе Олимпийских Игр в Пекине | | 10 | | итоговый |
| 21 | Соревнования ШСЛ по настольному теннису | | 4 | | итоговый |
| Февраль | | | | | |
| 22 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 25 | беседа-диалог |

| | | | | | |
|---------------|---|---|----|----|---------------|
| | Олимпийский вестник «Наши чемпионы на олимпиаде» среди 5-11 классов | | 4 | | ИТОГОВЫЙ |
| 23 | «Олимпийские забавы» Соревнования среди 5-11 классов | | 6 | | ИТОГОВЫЙ |
| 24 | Лыжня России Всероссийские соревнования | | 2 | | ИТОГОВЫЙ |
| 25 | Выполнение норм ГТО среди 5-8 классов | | 10 | | ИТОГОВЫЙ |
| Март | | | | | |
| 26 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 27 | беседа-диалог |
| | Соревнования по стрельбе из мелкокалиберного оружия | | 4 | | ИТОГОВЫЙ |
| 27 | Спортивно-патриотическая игра Зарница | | 4 | | ИТОГОВЫЙ |
| 28 | Соревнования по баскетболу среди девочек ШСЛ | | 6 | | ИТОГОВЫЙ |
| 29 | День Здоровья среди 1-4 классов | | 4 | | ИТОГОВЫЙ |
| 30 | Первенство ЦО№9 по шахматам среди 5-11 классов | | 6 | | ИТОГОВЫЙ |
| Апрель | | | | | |
| 31 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 43 | беседа-диалог |
| | Кубок ЕвроХима по мини-футболу среди 5-8 классов | | 10 | | ИТОГОВЫЙ |
| 32 | Чемпионат города по флорболу среди 5-8 классов | | 12 | | ИТОГОВЫЙ |
| 33 | День Здоровья «Космический квест» среди 1-4 классов | | 4 | | ИТОГОВЫЙ |
| 34 | Сдача нормативов ГТО | | 8 | | ИТОГОВЫЙ |
| | Игра «Зарница» | | 6 | | ИТОГОВЫЙ |
| Май | | | | | |
| 35 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 27 | беседа-диалог |
| | Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы | | 4 | | ИТОГОВЫЙ |
| 36 | Соревнования по волейболу среди девушек 9-11 классов | | 6 | | ИТОГОВЫЙ |
| 37 | Соревнования по баскетболу среди юношей 9-11 классов | | 6 | | ИТОГОВЫЙ |

| | | | | | |
|--------------|---|---|----|------------|----------|
| 38 | Сдача нормативов ГТО | | 8 | | ИТОГОВЫЙ |
| Июнь | | | | | |
| 39 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи | 3 | | 41 | |
| | Соревнования по пионерболу среди 1-4 классов | | 12 | | ИТОГОВЫЙ |
| 40 | Соревнования по мини-футболу среди 5-8 классов | | 10 | | ИТОГОВЫЙ |
| 41 | Первенство города по мини-футболу среди дворовых команд 9-17 лет | | 12 | | ИТОГОВЫЙ |
| | Игра «Зарничка» | | 4 | | ИТОГОВЫЙ |
| ИТОГО | | | | 306 | |

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.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной программы является 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, судействе на соревнованиях.

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

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 | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс) | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

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 | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

| | | | | | | | |
|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 9 | 11 | 14 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | (количество раз) | | | | | | |
| | 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 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

| | | | | | | | |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | | | | | | |
| | 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 |

Материально-техническое обеспечение :

Спортивные залы, школьный стадион, лыжная база.

Спортивная форма: костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты, лыжная экипировка.

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