

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Алзамай»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МКОУ «СОШ № 5 Алзамай»  
от 20.08.2024 № 90-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности

**ШСК «Олимп»**

Уровень освоения программы: базовый  
Возраст учащихся: 7 -17 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Алзамай, 2024

## Содержание программы

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>стр</b>
<b>1</b>	<b>Раздел № 1 Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	Информационные материалы: нормативно- правовые документы, актуальность, новизна, адресат, отличительные особенности, объем, форма обучения	<b>3</b>
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы.	<b>4</b>
<b>1.3</b>	Содержание программы.	<b>5</b>
<b>1.4</b>	Планируемые результаты.	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»</b>	<b>6</b>
<b>2.1</b>	Учебный план	<b>6</b>
<b>2.2</b>	Календарный учебный график.	<b>7</b>
<b>2.3</b>	Условия реализации программы.	<b>7</b>
<b>2.4</b>	Формы аттестации.	<b>8</b>
<b>2.5</b>	Оценочные материалы	<b>8</b>
<b>2.6</b>	Методические материалы	<b>15</b>
<b>2.7</b>	Список литературы	<b>16</b>
	Приложение	<b>16</b>

## Раздел № 1. Пояснительная записка

### 1.1. Информационные материалы: нормативно- правовые документы, актуальность, новизна, адресат, отличительные особенности, объем, форма обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности стартового уровня. Составлена в соответствии с *нормативно-правовыми документами*, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Приказ от 27июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Санитарные правила СП 2.4.3848-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р). Концепция развития дополнительного образования до 2030 г.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г.№467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн)
7. Распоряжение министерства просвещения РФ от 25.12.2019 г. Пр.№145 «Об утверждении методологии наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по ДОП»

*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 центре г. Алзамай, имеет спортивный зал, тренажерную площадку, рядом расположена детская спортивная площадка, где можно активно позаниматься спортом, поэтому целесообразно создание школьного спортивного клуба «Олимп» 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 площадке.

*Адресат* участниками программы являются учащиеся 7 –17лет МКОУ «СОШ № 5 г. Алзамай». 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 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.

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

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель:**

- приобщение учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности школы 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, расширить 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.**

#### **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. Массовые.*

*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:* Президентские игры и президентские состязания. Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 2,3,4,5 классов.

турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турнир по перестрелке 5, 6 класс. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 9, 10,11 классы.

Турниры по волейболу «Микс» среди учащихся 9, 10,11 классов. Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6,7,8, 9 классов. Турниры по настольному теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 5-11 классов.

##### *2.2. Между параллелями*

*Практика:* Турнир по пионерболу среди 5,6,7 классы. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турнир по футболу (мальчики) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турниры по шашкам среди учащихся 3-10 классов. Турниры по шахматам среди учащихся 5-11 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 Планируемые результаты

##### Будут знать

- 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;

##### Будут 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;

##### Овладеют

- 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. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и 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	Массовые		-	4	итоговый
2.2	С детьми и 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>Промежуточная аттестация Выполнение норм ВФСК «ГТО»</i>	48	2	46	тестирование
<b>Всего</b>		<b>140</b>	<b>4</b>	<b>136</b>	

### 2.1 Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
Теоретическая подготовка.	2									2
Спортивные праздники	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Соревнования	4	7	7	7	7	7	7	7	7	60
Выполнение норм ВФСК «ГТО»	3	6	6	6	6	6	6	6	6	48
Всего	12	16	16	16	16	16	16	16	16	

### 2.3 Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

*Материально-техническое обеспечение*

Спортивные залы, школьный стадион, лыжная база.

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

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

1. Щиты с кольцами - 6
2. Конусы - 12
- 3 Секундомер -1
4. Гимнастические скамейки - 8
5. Гимнастические маты - 8
6. Скакалки - 25
7. Мячи набивные различной массы - 10
8. Сетка волейбольная - 1
9. мячи волейбольные - 8

10. Мячи баскетбольные - 8
11. Насос ручной - 1
12. Рулетка - 1
13. Мячи для метания - 6
14. Гранаты для метания - 6.
15. Комплект лыж – 23 пары.

#### *Информационное обеспечение*

Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2012г  
 А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019г  
 А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019г  
 В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл Москва Просвещение 2020г  
 В. Панов «Первая книга шахматиста» Москва «ФиС» 2019г  
 В.Н. Федоров «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово КРИПиПРО 2018г

### **2.4 Формы контроля и промежуточной 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.

Промежуточная аттестация проводится в конце года. Форма проведения промежуточной аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

### **2.5 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	2	3	4	-	-	-

	высокой перекладине (количество раз)						
	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 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция -	10	15	20	10	15	20

	10 м (очки) <***>						
	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	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	(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
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		7	8	9	7	8	9

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>							
---	--	--	--	--	--	--	--

## ***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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00

	<***>						
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>	7	8	9	7	8	9

## 2.6 Методические материалы.

Дидактические материалы:

Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.

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

Электронные ресурсы:

Сайт

ВФСК «ГТО»

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

Министерство физической культуры и спорта

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

«Кузбасс спортивный» - официальный спортивный портал Кузбасса.

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

Российская электронная школа «Физическая культура»

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

Шахматы онлайн

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

## **2.7. 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.

## **Приложение 1**

### **Положение**

#### **о проведении традиционного туристического слета**

**Цель мероприятия:** популяризация туризма физической культуры и спорта среди учащихся

**Задачи:**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Привлечение внимания к проблемам физического развития детей.
3. Содействие развитию морально-волевых качеств;
4. Выявление сильнейшей команды.

**Участники соревнований:**

Учащиеся школы \_\_\_\_\_ классов. Состав команды 10 человек от класса.(5 мальчиков , 5 девочек)

### **Сроки и место проведения соревнований:**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ на территории школьного мельничной горы.

### **Порядок проведения соревнований:**

1. Построение.
2. Представление жюри (судьи на станции), правила соревнований. выдача маршрутных листов
3. «Визитка» - (название, девиз, эмблема) Сдача рапорта командира класса
4. Сдача рапорта главного судьи
5. Расстановка судей по станциям.
6. Прохождение туристической трассы капитанов команд.
7. Общий старт

### **Правила соревнований:**

Состязания состоит из 14 станций. Задания на станции должен пройти каждый участник, за каждый неправильный ответ или нарушения в выполнении задания команда получает штраф, который потом превращается в количество штрафных минут.

### **Правила на станциях:**

1. «Кочки» - переправа, наступая только на специально уложенные дощечки «кочки», нужно переправиться на другую сторону.
2. «Костер» - правильно разжечь костер, что бы перегорела веревочка.
3. «Медицина» - нужно правильно перенести условного пострадавшего на носилках, и ответить на вопросы по медицине.
4. «Лесная аптека» - нужно правильно ответить на вопросы о флоре Иркутской обл, о растениях, занесенных в красную книгу, лечебных свойствах растений Иркутской обл
5. «Рюкзак» - нужно правильно уложить необходимые вещи для пешего туристического похода.
6. «ПДД» - нужно правильно ответить на вопросы о правилах поведения на дороге.
7. «Метание» - выполнить точное метание в цель.
8. «Узлы» - выполнить правильное завязывание узла по названию судьи.
9. «Палатка» - нужно правильно поставить и собрать палатку.
10. «Топография» нужно правильно ответить на вопросы по географии и ориентирования.
11. «Маятник» - выполнить правильное перемещение через препятствие с помощью маятника (каната), не задев ногами земли.
12. «Бабочка» - перемещение по натянутым параллельным веревкам.
13. «Кольцеброс» - бросить кольцо точно в цель.
14. «Прыжки в мешках» - преодолеть расстояние, прыгая в мешке.

### **Подведение итогов и награждение:**

Команда затратившая меньшее время на прохождение туристической полосы и получившая меньшее время штрафных очков, занимает первое место.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении спортивной эстафеты среди учащихся \_\_\_ классов**  
**«Зимние забавы»**

***Цели и задачи:***

- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейшей команды.

***Время и место проведения:***

Соревнования проводятся на стадионе \_\_\_\_\_

**Начало**

Судейская коллегия в составе: \_\_\_\_\_

***Участники соревнований:***

В соревнованиях принимают участия сборные команды \_\_\_\_\_ классов.

**12 учащихся от класса (6 мальчиков, 6 девочек), 3 родителя**

***Программа соревнований:***

1. Построение, вступительное слово.
2. Приветствие команд: **название, девиз, эмблема используя зимнюю тематику.**
3. Разминка

Соревнования состоят из 7 эстафет.

1. «Передай рукавичку»
2. «Веселый пингвин»
3. «Хоккеисты»
4. «Ледовая переправа»
5. «Снежки»
6. «Веселый лыжник»
7. «Биатлон» - (знать зимние Олимпийские виды спорта)

***Награждение:***

Команды – победители и призеры награждаются грамотами и сладкими приза

**Приложение 3**

**Положение**  
**о проведении спортивного праздника**  
**«А ну-ка, мальчики!»**  
**среди мальчиков \_\_\_\_\_ классов МКОУ «СОШ № 5 г. Алзамай»**

**Цели и задачи:**

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших команд.
- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале \_\_\_\_\_.

Начало в \_\_\_\_\_

Судейская коллегия в составе \_\_\_\_\_ учителя физической культуры.

Актив школьного спортивного клуба «ОЛИМП» \_\_\_\_\_

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие команды мальчиков \_\_\_\_\_ классов. Состав команд – 8 мальчиков от каждого класса.

*Программа соревнований:*

*Построение, приветствие.*

*Разминка команд проводят капитаны.*

Соревнования состоят из 5 эстафет.

1. Беговая легкоатлетическая эстафета «Спринтеры» (ускорения, с передачей эстафетной палочки).
2. Баскетбольная эстафета «Баскетболисты» (ведение мяча правой, левой рукой).
3. Атлетическая эстафета «Силачи» (перенос набивных мячей)
4. Туристическая эстафета «Переправа» (прыжки через обручи)
5. Полоса препятствий «Юный армеец» (перемещение гуськом, перекаты на гимнастическом мате, 2 отжимания)

*Награждение:*

Команды – победители и призеры награждаются.

## Приложение 4

### Положение о проведении спортивного праздника «А ну-ка, парни» среди юношей 10-11 классов МКОУ «СОШ № 5 г. Алзамай»

**Цели и задачи:**

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Пропаганда Вооруженных сил РФ среди молодежи и службы в рядах Российской Армии;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших команд.

**Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале \_\_\_\_\_. Начало в \_\_\_\_\_

Судейская коллегия в составе – учитель по БЖ \_\_\_\_\_, учителя физкультуры.

Приглашенные гости мероприятия. \_\_\_\_\_

Актив спортивного школьного клуба «ОЛИМП» \_\_\_\_\_

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие сборные команды юношей от 10,11-х классов. Состав команд – 8 участников. По два участника от класса.

#### **I. Торжественная часть**

1. Построение команд, рапорт капитанов, название, девиз, эмблема команды.
2. Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований, приглашенных гостей.

## II. Программа соревнований

Соревнования состоят из эстафет:

1. «Спринтеры» - ускорения с передачей эстафетной палочки.
2. «Силачи» - перенос двух набивных мячей.
3. «Хоккеисты» - ускорения с обводкой клюшкой и мячиками препятствий.
4. «Тачки» - перемещение в парах на руках туда, и обратно со сменой.
5. «Пингвины» - перемещение с волейбольным мячом, зажатым между колен.
6. «Ловкачи» - перемещения прыжками через скакалку.
7. «Конкурс капитанов» поднимание гири, кол-во раз. Капитан имеет право передать свои полномочия в этом конкурсе другому игроку.
8. Перетягивание каната.

Приложение 5

### Положение о проведении спортивного праздника «Олимпийские состязания»

(Полоса препятствий с элементами древних олимпийских состязаний)

#### **Цели и задачи:**

1. Популяризация ЗОЖ;
2. Выявление сильнейших команд гимназии.
3. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение учащихся к регулярным занятиям спортом и внеурочной деятельности
4. История олимпийских игр.

#### **Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале \_\_\_\_\_

**Начало:** \_\_\_\_\_

Судейская коллегия в составе: \_\_\_\_\_

#### **Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участия сборные команды 6-х классов.

Состав команды: 10 учащихся от класса (5 мальчиков, 5 девочек). Если мальчика не хватает, можно мальчика заменить девочкой.

Название команды, эмблема, девиз используя только символику и названия из истории Олимпийских игр.

#### **Программа соревнований:**

Построение команд.

Приветственное слово организатора Ковалевич Т.В.

Приветствие (название, девиз)

Разминка.

Соревнования состоят из 7 заданий полосы препятствий.

1. «Пентатлон» (проползание по скамейке)
2. «Олимпийские кольца» (прыжки через обручи)
3. «Панкратион» (перекаты по гимнастическому мату)
4. «600 стоп – 1 стадий» (проход по бревну)
5. «Геракл» (переход по шведской стенке, лестнице)
6. «Кольцеброс» (метание кольца в цель)

7. «Пифагор» (написать девиз олимпийских игр, нарисовать флаг олимпийских игр, написать 5 континентов символизирующих единство олимпийских игр)

**Победитель определяется:** по наилучшему времени прохождения полосы препятствий.

**Награждение:** команды – победители и призеры награждаются грамотами.

## Приложение 6

### ПОЛОЖЕНИЕ о проведении первенства школы по подвижной игре «Перестрелка»

#### **Цели и задачи:**

- Повышение интереса учащихся к самостоятельным занятиям и организации подвижных и спортивных игр.
- Выявление сильнейших команд гимназии.
- Популяризации физической культуры, спорта и ЗОЖ

#### **Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале \_\_\_\_\_

#### **Руководство соревнованиями:**

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры – \_\_\_\_\_

#### **Участники соревнований и условия проведения:**

К соревнованиям допускаются учащиеся \_\_\_\_\_ годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму по уставу гимназии!

#### **16 учащихся от класса.**

Игра проводится по установленным правилам.

Тайм длится 10 минут.

Розыгрыш призовых мест по групповой системе в результате жеребьевки команд.

**Награждение:** команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

## Приложение 7

### ПОЛОЖЕНИЕ о проведении первенства школы по баскетболу

#### **Цели и задачи:**

- Популяризация баскетбола в гимназии;
- Выявление сильнейших команд.
- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Содействие развитию морально-волевых качеств;

#### **Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале \_\_\_\_\_

#### **Руководство соревнованиями:**

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры \_\_\_\_\_

Актив ШСК «ОЛИМП» \_\_\_\_\_

#### **Участники соревнований и условия проведения:**

К соревнованиям допускаются сборные команды девочек, годных по состоянию здоровья. Командам иметь майки одного цвета (любого).

Состав команд: 5 человек (1- 2 запасные игроки)

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице. Если две и более команды набрали одинаковое количество очков, выявление сильнейшей команды ведется по системе подсчета забитых и пропущенных мячей, у какой команды получилось меньшая разница, та и победитель. Соревнования проводятся по установленным правилам.

**Награждение:**

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Приложение 8

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении первенства школы по волейболу**

**Цели и задачи:**

- популяризация волейбола в гимназии;
- выявление сильнейших команд гимназии.

**Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале в течение года. В свободное от учебной деятельности время.

**Руководство соревнованиями:**

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры – \_\_\_\_\_  
Актив ШСК «Олимп» \_\_\_\_\_

**Участники соревнований и условия проведения:**

К соревнованиям допускаются сборные команды юношей и девушек, годных по состоянию здоровья. Состав команд: 6 человек.

**Награждение:**

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Приложение 9

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении первенства школы по «Пионерболу»**

**Цели и задачи:**

- Повышение интереса учащихся к самостоятельным занятиям и организации подвижных и спортивных игр.
- Выявление сильнейших команд гимназии.

**Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале \_\_\_\_\_

**Руководство соревнованиями:**

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры \_\_\_\_\_  
Актив ШСК «ОЛИМП» \_\_\_\_\_

**Участники соревнований и условия проведения:**

К соревнованиям допускаются мальчики учащиеся 6 классов годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму.

От каждого класса команда из 6 мальчиков (+ 2 запасных).

Игра проводится по установленным правилам.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице.

**Награждение:** Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

## Приложение 10

### Положение о проведении спортивного праздника «Школьный фестиваль ГТО!»

#### Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших.
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО;

#### Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале \_\_\_\_\_

Судейская коллегия в составе: \_\_\_\_\_ учителя физкультуры.

Актив ШСК «ОЛИМП»

#### Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие по четыре девочки и четыре мальчика от класса.

#### II. Торжественная часть

3. Построение
4. Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований.
5. Разминка

#### II. Программа соревнований

Соревнования состоят из 5 заданий:

- 1.«Крепкий пресс» - поднятие туловища за 30 секунд.
2. «Сильные руки» - подтягивание на перекладине за 1 минуту.
3. «Кузнечик» - прыжки с места одна попытка.
4. «Снайперы» - броски в кольцо за 30 секунд со штрафной линии.
5. «Быстрые ноги» - прыжки на скакалке за 30 секунд.

## Приложение 11

### ПОЛОЖЕНИЕ о проведении турнира по шахматам

**Цель мероприятия:** Создание условий для личностного и интеллектуального развития, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

#### Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Привлечение внимания к проблемам развития шахмат в гимназии.
3. Популяризация интеллектуальной игры в шахматы.

***Время и место поведения:***

Турнир проводится в кабинете \_\_\_\_\_

Начало турнира: \_\_\_\_\_

***Руководство турнира:***

Общее руководство осуществляется учителем физической культуры \_\_\_\_\_

***Участники турнира и условия проведения:***

К турниру допускаются все желающие.

Система розыгрыша блиц-турнир на партию дается 20 минут. Разрешается один не возможный ход. По правилам шахмат, тронул – ходи.

Шахматные доски предоставляются.

**Приложение 12**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении первенства школы по футболу**

***Цели и задачи:***

- популяризация футбола в гимназии;
- выявление сильнейших команд гимназии.

***Время и место поведения:***

Соревнования проводятся на стадионе. В свободное от урочной деятельности время.

***Руководство соревнованиями:***

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры – \_\_\_\_\_

Актив ШСК «Олимп» \_\_\_\_\_

***Участники соревнований и условия проведения:***

К соревнованиям допускаются сборные команды юношей и девушек, годных по состоянию здоровья. Состав команд: 6 человек (5 игроков в поле 1 вратарь)

Выигрывает команда набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице. Если две и более команды набрали одинаковое количество очков, выявление сильнейшей команды ведется по системе подсчета забитых и пропущенных мячей, у какой команды получилось меньшая разница, та и победитель.

***Награждение:*** Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

**Приложение 13**

**Положение**

**о проведении спортивного мероприятия**

**«Фестиваль ГТО»**

***Цели и задачи:***

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;

- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление индивидуальных результатов учащихся.
- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Время и место проведения:**

Фестиваль проводится в большом спортивном зале на занятиях внеурочной деятельности

**Судейская коллегия в составе:** - \_\_\_\_\_ учителя физической культуры.

Актив ШСК «ОЛИМП» \_\_\_\_\_

Участники соревнований:

В фестивале принимают участие все учащиеся 7 классов (4 мальчика, 4 девочки) годные по состоянию здоровья.

*Программа фестиваля:*

*Построение, приветствие, объяснение цели и задачи мероприятия.*

*Разминка в движении и ОРУ на месте.*

Фестиваль состоит из контрольных тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине (количество раз).
2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)
4. Прыжок в длину с места
5. «Дартс» метание дротика в цель 3 броска.

**Подведение итогов:**

Подсчитывается общее количество золотых знаков (выполненных за отведенное время).

**Награждение:** команды победительницы награждаются грамотами.

**Приложение 14**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении**

**турнира по волейболу «Играем всей семьей»**

**Цель мероприятия:** Обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы.

**Задачи:**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Привлечение внимания к проблемам физического развития детей.
3. Популяризация спортивной игры волейбол.

**Время и место поведения:**

Турнир проводится в большом спортивном зале \_\_\_\_\_

Начало турнира: \_\_\_\_\_

**Руководство турнира:**

Общее руководство осуществляется учителем физической культуры \_\_\_\_\_

**Участники турнира и условия проведения:**

К турниру допускаются учащиеся 7, 8 классов годные по состоянию здоровья.

Состав команд: 5 учащихся + 5 родителей.

Играются 3 партии до двух побед. (до 15 очков, решающая до 10).  
7 классы играют по круговой системе, 8 классы по жеребьевке на группы.  
Турнир проводится по установленным правилам.

**Награждение:**

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

**Приложение 15**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивного праздника  
«Папа, мама я спортивная семья!»**

**Цель:** Обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы.

**Задачи:**

- приобщение к здоровому образу жизни.
- популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
  - выявление сильнейшей команды.

**Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном \_\_\_\_\_.

Начало соревнований 17.50.

Судейская коллегия в составе: \_\_\_\_\_

Актив ШСК «ОЛИМП» \_\_\_\_\_

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие учащиеся 6 г класса

Состав команды – 6 учащихся и 2 родителя

**Программа соревнований:**

**Построение, выбор команд приветствие.**

**Презентация команды: название.**

**Разминка команд проводят капитаны.**

Соревнования состоят из 6 эстафет.

6. Беговая легкоатлетическая эстафета «Спринтеры» (ускорения, с передачей эстафетной палочки).
7. Баскетбольная эстафета «Баскетболисты» (ведение мяча правой, левой рукой).
8. Волейбольная эстафета «Мяч капитану» (передачи мяча на месте, передал, садись 3 раза подряд).
9. Гимнастическая эстафета «Силачи» (перенос набивных мячей)
10. Прыжковая эстафета «Пингвинчики» (прыжки с мячом, зажатом между колен)
11. Туристическая эстафета «Переправа» (прыжки через обручи, обратно бегом)
12. Хоккейная эстафета «Ловкачи» (обводка и ведение мяча клюшкой, туда и обратно)

**Награждение:**

**Приложение 16**

**Положение**

**о проведении турнира по волейболу среди учащихся \_\_\_\_\_ «Алзамай олимпийский»**

**Цели и задачи:**

1. Популяризация волейбола в школе

2. Выявление сильнейших команд школы;
3. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение учащихся к регулярным занятиям спортом и внеурочной деятельности.

Турнир проводится в большом спортивном зале \_\_\_\_\_

**Начало:** \_\_\_\_\_

Судейская коллегия в составе: \_\_\_\_\_

***Участники турнира и условия проведения:***

К турниру допускаются сборные команды 7-х классов, годных по состоянию здоровья.

Состав команды: 6 учащихся от класса (4 мальчика, 2 девочки). Если мальчика не хватает, можно заменить девочкой.

Турнир проводится по системе с выбыванием (Олимпийской). По жеребьевке определяется соперник, проигравшие играют с проигравшими за 3 место, победители за 1,2 место. Играется одна партия до 15 очков.

Соревнования проводятся по установленным правилам.

***Награждение:***

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

**Приложение 17**

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении спортивного праздника  
«Зарница»  
среди учащихся 5,6 классов**

***Цель:*** Приобщение учащихся к самостоятельной спортивно- физкультурной деятельности.

***Задачи:***

- приобщение к здоровому образу жизни.
- популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- содействие развитию морально-волевых качеств;

***Время и место проведения:***

Соревнования проводятся городском спортивном комплексе \_\_\_\_\_

Начало соревнований в \_\_\_\_\_

Судейская коллегия в составе: \_\_\_\_\_

Помощники судей актив ШСК «ОЛИМП» \_\_\_\_\_.

***Участники соревнований:***

В соревнованиях принимают участия сборные команды \_\_\_\_\_ классов.

Состав команды – 10 учащихся от класса

***Программа соревнований:***

***Построение команд приветствие.***

***Разминка команд проводят капитаны.***

Соревнования состоят из 7 станций.

13. «ПДД» (вопросы о правила дорожного движения)
14. «Силачи» (перенос набивных мячей, туда и обратно, мяч не должен упасть).
15. «Пингвины» (прыжки с мячом, зажатым между колен туда, обратно бегом, мяч не должен выпасть).
16. «МЧС» (вопросы о безопасной жизнедеятельности)

17. «Кочки» (прыгая по кочкам ту, да и обратно, никто не должен упасть)
18. «Ловкачи» (попадание в цель мячом, мячи не должны лететь мимо корзины)
7. «Прыгуны» (количество прыжков за 2 минуты на скакалке разными учащимися)

**Награждение:**

Команды – победители и призеры награждаются грамотами и сладким призами.

**Календарный учебный график  
на 2022-2023 уч. год**

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
<b>Сентябрь (8)</b>					
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
<b>Октябрь (8)</b>					
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 8,9,10,11 классов		2		итоговый
12	«Фестиваль ГТО» 5 – 6		2		тестирование

	классы				
13	«Сдаем вместе ГТО» 5-6 классы		2		тестирование
14	«Фестиваль ГТО» 7 – 9 классы		2		тестирование
15	«Фестиваль ГТО» 10 – 11 классы		2		тестирование
16	«Олимпийские состязания» 5-7 классы		2		ИТОГОВЫЙ
Ноябрь (8)					
17	Турниры по баскетболу 5 кл (мальчики, девочки)		2	16	ИТОГОВЫЙ
18	Турниры по баскетболу 6 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
19	Турниры по баскетболу 7 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
20	Турниры по баскетболу 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 баскетболу 8,9,10,11 кл (мальчики)		2	16	ИТОГОВЫЙ
26	Турниры по баскетболу 8,9,10,11 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	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 10-11 кл		2		тестирование
32	«Зимние забавы» 1-4 кл		2		ИТОГОВЫЙ
Январь (6)					
33	Турнир по перестрелке		2	12	ИТОГОВЫЙ

	5,6 кл				
34	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-4 кл		2		тестирование
35	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-11 кл		2		тестирование
36	Президентские игры и Президентские состязания		6		ИТОГОВЫЙ
Февраль (8)					
37	«Папа с сыном, великая сила!» 1- 4 кл		2	16	ИТОГОВЫЙ
38	«А ну –ка, парни!» 8-11 кл		2		ИТОГОВЫЙ
39	«Идет солдат по городу» 5-7 кл		2		ИТОГОВЫЙ
40	Президентские игры и Президентские состязания		10		ИТОГОВЫЙ
Март (9)					
47	Мисс грация 8,9,10,11 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 8,9,10,11 кл (мальчики)		2		ИТОГОВЫЙ
58	Турнир по волейболу 8,9,10,11 кл (девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
59	Турниры по настольному теннису 5-11 кл		2		ИТОГОВЫЙ
60	«Веселые старты» 1-2 кл		2		ИТОГОВЫЙ

61	«Веселые старты» 3-4кл		2		ИТОГОВЫЙ
62	Турниры по шашкам среди учащихся 3-10 кл		2		ИТОГОВЫЙ
63	Турниры по шахматам среди учащихся 5-11 кл		2		ИТОГОВЫЙ
Май (7)					
64	«Сдаем вместе ГТО» 1-4 классы		2	14	тестирование
65	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-2кл		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	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 10-11 кл		2		тестирование
70	«Зарница» 2-4, 5-8 кл.		2		ИТОГОВЫЙ