

МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева»
(МАОУ «СОШ №65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева»)

670010, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Гагарина, 26 «а»; тел./факс: 8(3012) 49-82-16; 49-82-15;
e-mail: school65uu@yandex.ru; сайт http://maou-6.buryatschool.ru; ИПШ/КПП 0323015653/032601001; ОГРН 102030098596

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МАОУ «СОШ № 65 г. Улан-Удэ имени

Г.С. Асеева»

 /Л.А. Савельева/

«31» августа 2022г.

«Утверждено»

Директор МАОУ «СОШ № 65

г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева»

 /Н.А. Якушевич /

для документа № _____

от «31» августа 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

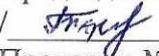
Школьный спортивный клуб «Старт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

**Возраст учащихся: 7-18 лет
(34 часа в год, 1 час в неделю)**

Авторы//разработчики: Кириллова Наталья Леонидовна,
Медведева Екатерина Васильевна,
Батюкова Светлана Михайловна,
учителя физической культуры

Рассмотрено на заседании методического объединения
Председатель МО классных руководителей 5-7-х классов
/  / Тимофеева Е.М.
Протокол № _____ от «30» августа 2022г.

г. Улан-Удэ
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа школьный спортивный клуб (ШСК) «Старт» физкультурно-спортивного направления базового уровня физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

В настоящее время общественными потребностями, и, прежде всего, потребностью общества является развитие физически здоровой и творческой личности, чтобы обучающиеся имели полноценную возможность заниматься физической культурой и спортом не только через урочную, но и внеурочную деятельность, заниматься в системе дополнительного образования. ШСК «Старт» призван средствами физической культуры и спорта всемерно способствовать сохранению здоровья детей и подростков, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию у них высоких нравственных качеств, организации досуга.

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 и их родителей в 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 ДОП ШСК «Старт». Посещая

занятия в клубе, ребята и их родители могут вместе заниматься спортом, сохраняя и укрепляя семейные спортивные традиции.

Новизна программы в новом подходе через дополнительное образование обеспечить реализацию внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО».

Адресат участниками программы являются учащиеся 1–11 классов 7–18 лет МАОУ «СОШ № 65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева». 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 20 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 школе. 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 - 34 часа в год, срок освоения программы 1 год.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу,

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

Цель и задачи программы

Цель: средствами физической культуры и спорта всемерно способствовать сохранению здоровья детей и подростков, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию у них высоких нравственных качеств, организации досуга.

Задачи:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств, патриотизма, общественной активности, трудолюбия;
- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей обучающихся;
- профилактика асоциальных проявлений в подростковой среде;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации

образовательного и тренировочного процессов;

- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	1
2	Спортивные праздники	5
3	Соревнования	12
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	16
Итого		34

Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Теоретическая подготовка.	1	1	-	беседа-диалог
1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.				
2	Спортивные праздники	5			
2.1	На школьном стадионе		-	5	итоговый
2.2	С родителями		-	4	итоговый
2.3	Посвященные значимым датам		-	5	итоговый
3	Соревнования	12			
3.1	Между классами		-	10	итоговый
3.2	Между параллелями		-	2	итоговый
3.3	С родителями			5	
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	16	1	15	тестирование
Всего		34	2	32	

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

2.2. С родителями, «А ну-ка, парни!».

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

2.3. Посвященные значимым датам.

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

3. Соревнования.

2.1. 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.

2.2. 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.

2.3. С родителями

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

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, кросс по пересеченной местности 2,3 км.

Ожидаемые результаты

Знают

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

Умеют

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Владеют

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

**Календарный учебный график ШСК «Старт»
на 2022-2023 уч. год**

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1 четверть					
1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства	1	-	8	беседа-диалог
2	День Здоровья	-	1		итоговый
3	Малые олимпийские игры	-	1		тестирование
4	«Сдаем вместе ГТО»	-	1		итоговый
5	Турниры по футболу	-	1		тестирование
6	Турниры по футболу	-	1		тестирование
7	Турнир по пионерболу		1		итоговый
8	«Фестиваль ГТО»	-	1		итоговый
2 четверть					
9	«Папа, мама я спортивная семья!»		1	8	итоговый
10	Кэс баскет		1		
11	Кэс баскет		1		
12	«Папа, мама я спортивная семья!»		1		итоговый
13	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		1		итоговый
14	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 3-4 кл		1		итоговый
15	Кэс баскет		1		тестирование
16	Кэс баскет		1		тестирование
3 четверть					
17	Игры «Зимние забавы»		1	11	итоговый
18	«Папа и сын!»		1		итоговый
19	«А ну –ка, парни!»		1		итоговый
20	Соревнование по военно-прикладному спорту		1		итоговый

21	Соревнование по военно-прикладному спорту		1		ИТОГОВЫЙ
22	Соревнование по легкой атлетике		1		ИТОГОВЫЙ
23	Турнир по пионерболу		1		ИТОГОВЫЙ
24	Турнир по волейболу		1		ИТОГОВЫЙ
25	Соревнования по шашкам		1		ИТОГОВЫЙ
26	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее»		1		ИТОГОВЫЙ
27	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее»		1		ИТОГОВЫЙ
4 четверть					
28	День Здоровья «Малые олимпийские игры»		1	16	ИТОГОВЫЙ
29	Турниры по шашкам		1		ИТОГОВЫЙ
30	«Веселые старты»		1		ИТОГОВЫЙ
31	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		1		ИТОГОВЫЙ
32	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		1		ИТОГОВЫЙ
33	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		1		ИТОГОВЫЙ
34	Игры на свежем воздухе «Привет, лето!»		1		ИТОГОВЫЙ
34 часа					

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).

1. Конусы - 20 шт.
2. Мячи для метания - 6 шт.
3. Секундомер -2 шт.
4. Гимнастические скамейки – 10 шт.
5. Гимнастические маты - 12 шт.
6. Скакалки - 25 шт.
7. Мячи набивные различной массы - 10 шт.
8. Сетка волейбольная - 2 шт.
9. Мячи волейбольные - 5 шт.
10. Мячи футбольные -5 шт.
11. Насос электрический и ручной - 1 шт.

12. Рулетка - 2 шт.
13. Шахматы, шашки-12 досок
14. Музыкальный центр-1 шт.
15. Шахматы, шашки-12 досок
16. Музыкальный центр-1 шт.
17. Тренажеры

Кадровое обеспечение:

МО учителей физической культуры:

1. Медведева Екатерина Васильевна
2. Кириллова Наталья Леонидовна
3. Батюкова Светлана Михайловна

Заместитель директора по воспитательной работе:

Савельева Любовь Анатольевна

Педагог-организатор:

Покровская Татьяна Альбертовна

Формы аттестации

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» 1-5 ступень (получение знака)
2. Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игры;
3. Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста;.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

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

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	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

2 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

3 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	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

4 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	+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

5 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 60 м (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

Интернет ресурсы

Сайт ВФСК «ГТО»

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

Министерство физической культуры и спорта

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

Российская электронная школа «Физическая культура»

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

Шахматы онлайн

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

<https://vk.com/csp03>

Литература

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.
4. Внеурочная 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).
5. 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.
6. 3.Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018. 362 с.
7. 4. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.
8. 5. Федоров В. Н. «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово: КРИПиПРО 2018. 90 с.
9. Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2012г

10. А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019г
11. А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019г
12. В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл Москва Просвещение 2020г
13. В. Панов «Первая книга шахматиста» Москва «ФиС» 2019г.