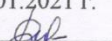


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №24» г. Кемерово

Согласовано на методическом
объединении классных
руководителей
протокол №6 от 25.01.2021 г.
Руководитель м/о 

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №24»
приказ № 26 от 27.01.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Школьный спортивный клуб «Олимпиец»
для детей 7 - 18 лет
(срок реализации 1 год)**

Разработчик:

Орлов Сергей Николаевич,
Копыткова Наталья
Валерьевна,
учителя физической
культуры

г. Кемерово, 2021г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебный план	6
1.3.2. Содержание программы	7
1.4. Ожидаемые результаты	9
Раздел №2. «Комплекс организационно - педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	24
2.6. Список литературы	24
Приложение	25

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» физкультурно-спортивного направления. Составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 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»
- Федеральный проект «успех каждого ребенка» (протокол заседания

проектного комитета по национальному проекту «образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года, (распоряжение правительства российской федерации от 29 мая 2015 Г. № 996-Р);

Актуальность 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 Рудничном районе г. Кемерово, ближайшие спортивные площадки, где можно активно позаниматься спортом, находятся в других районах города, поэтому целесообразно создание в школе школьного спортивного клуба «Олимпиец» посещая его ребята и их родители могут вместе заниматься спортом, сохраняя и укрепляя семейные спортивные традиции.

Новизна программы «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» в новом

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

Адресат программы являются учащиеся 1–11 классов 7–18 лет МБОУ «СОШ №24». 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 15 - 25 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.

Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство со всеми спортивными играми. Это футбол, включая все его разновидности мини-футбол, футзал, туризм. Обучение волейболу, баскетболу, гандболу и т.д.). Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Объем программы: 36 часов

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу

Особенности организации учебного процесса: групповые занятия. Группа учащихся с 7-18 лет.

Количество детей в группе: 15-25 человек. Состав группы постоянный.

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

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, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

Воспитательные

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

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Первый год обучения</i>					
1	Теоретическая подготовка.	1	1	-	беседа- диалог

1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.				
2	<i>Спортивные праздники</i>	10			
2.1	На школьном стадионе		-	4	ИТОГОВЫЙ
2.2	С родителями		-	4	ИТОГОВЫЙ
2.3	Посвященные значимым датам		-	4	ИТОГОВЫЙ
3	<i>Соревнования</i>	11			
3.1	Между классами		-	10	ИТОГОВЫЙ
3.2	Между параллелями		-	8	ИТОГОВЫЙ
3.3	С родителями			4	
4	<i>Выполнение норм ВФСК «ГТО»</i>	14	1		тестирование
Всего		36	2	34	

1.3.2. 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. На школьном стадионе

Практика: туристический слет «Юный турист», «Зимние забавы», «Зарница»

2.2. С родителями

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

2.3. Посвященные значимым датам

Практика: «Папа с сыном, великая сила!», «А ну –ка, парни!», «Идет

солдат по городу», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

3. Соревнования

2.1. Между классами

Практика:

- Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 2 - 5 классов.
- Турниры по стритболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5 - 9 классов
- Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5 - 9 классов
- Турнир по перестрелке 5, 6 класс
- Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 6 - 9 классов
- Турниры по волейболу «Микс» среди учащихся 6 - 7 классов
- Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6 - 9 классов
- Турниры по настольному теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 4-11 классов.

2.2. Между параллелями

Практика:

- Турниры по стритболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11 классов
- 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 1-7 классов
- Турниры по шахматам среди учащихся 1-11 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, челночный бег 3х10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, бег на лыжах 2,3,5 км., кросс по пересеченной местности 2,3 км.

1.4. Ожидаемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы школьный спортивный клуб «Олимпиец» являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы школьный спортивный клуб «Олимпиец» являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия спортивными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять спортивных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия по различным игровым видам спорта 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 (спортивных) 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;
- должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно выбирать и проводить их с товарищами в свободное время;
- выполнять технические действия в базовых игровых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел №2. «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ 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	1	-	6	беседа-диалог
2	Туристический слет «Юный турист»		1		итоговый
3	«Сдаем вместе ГТО»	1	-		тестирование
4	«Олимпийские состязания» 2-4 классы		1		итоговый
5	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6 кл		1		итоговый
6	Турниры по футболу		1		итоговый

	(мальчики) среди учащихся 7 кл				
Октябрь					
7	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 8-9		1	4	итоговый
8	Турнир по футболу (мальчики) среди учащихся 10,11 классов		1		итоговый
9	«Сдаем вместе ГТО» 5- 11 классы		1		тестирование
10	«Олимпийские состязания» 5-7 классы		1		итоговый
Ноябрь					
11	Турниры по стритболу 5-6 кл (мальчики, девочки)		1	3	итоговый
12	Турниры по стритболу 7-8 кл (мальчики, девочки)		1		итоговый
13	«Папа, мама я спортивная семья!» 1-4 классы		1		итоговый
Декабрь					
14	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-4 кл		1	3	тестирование
15	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-11 кл		1		тестирование
16	«Зимние забавы» 1-4 кл		1		итоговый
Январь					
17	Турнир по перестрелке 5,6 кл		1	5	итоговый
18	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-4 кл		1		тестирование
19	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-11 кл		1		тестирование
20	Турнир по баскетболу 5-6 кл (мальчики)		1		итоговый
21	Турнир по баскетболу 5-6 кл (девочки)		1		итоговый
Февраль					
22	«Папа с сыном, великая сила!» 1- 4 кл		1	5	итоговый
23	«А ну –ка, парни!» 8-		1		итоговый

	11 кл				
24	Турнир по баскетболу 7-8 кл (мальчики, девочки)		1		ИТОГОВЫЙ
25	Турнир по баскетболу 9,10,11 кл (мальчики)		1		ИТОГОВЫЙ
Март					
26	Турнир по баскетболу 8,9,10,11 кл (девочки)		1	5	ИТОГОВЫЙ
27	Турнир по пионерболу 3-4 кл (мальчики, девочки)		1		ИТОГОВЫЙ
28	Турнир по пионерболу 5 кл (мальчики, девочки)		1		ИТОГОВЫЙ
29	Турнир по волейболу «Микс» 6-7 кл		1		ИТОГОВЫЙ
30	Турнир по волейболу 7-8 кл (мальчики, девочки)		1		ИТОГОВЫЙ
Апрель					
31	Турнир по волейболу 8,9,10,11 кл (мальчики, девочки)		1	4	ИТОГОВЫЙ
32	Турниры по настольному теннису 4-11 кл		1		ИТОГОВЫЙ
33	«Веселые старты» 1-4 кл		1		ИТОГОВЫЙ
34	Турниры по шахматам среди учащихся 1-11 кл		1		ИТОГОВЫЙ
Май					
35	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-4 кл		1	3	тестирование
36	«Зарница» 2-5 кл.		2		ИТОГОВЫЙ
ИТОГО				36 ч	

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Школьный спортивный клуб «Олимпиец» необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. 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.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

3. Кадровое обеспечение

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие звание в различных видах единоборств, не ниже разряда «Кандидат в мастера спорта».

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий также требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.3. Формы аттестации

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

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

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

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

2.4. Оценочные материалы

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Текущий контроль по разделам программы

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Промежуточный и итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	По итогам полугодия, учебного года

Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

Дата	Мероприятие	Достижения

--	--	--

Фиксация контрольных нормативов по ОФП

Название упражнения май	Эталонное значение	Дата фиксации	Дата фиксации									
			09 сен	10 окт	11 нояб	12 дека	01 янв	02 фев	03 март	04 апр	05 май	
Прыжки в длину с места (см) Вис (сек)												
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек												
Наклон вперед из положения сидя (см)												
Пресс за 1 мин												
Приседание за 1 мин												
Прыжки на скакалке за 30 сек												

Индивидуальный образовательный маршрут

_____ учащегося
 творческого объединения _____ по дополнительной
 общеобразовательной общеразвивающей программе «Школьный спортивный клуб «Олимпиец»

педагог: _____

на _____ учебный год

Цель: выявление и поддержка одарённых, мотивированных детей

Название упражнения	Эталонное значение	Дата								
		Входящий контроль сент	октябрь	ноябрь	Промежуточный контроль декабрь	январь	февраль	март	апрель	Итоговый контроль май

Прыжки в длину с места (см)										
Вис (сек)										
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек										
Наклон вперед из положения сидя (см)										
Пресс за 1 мин										
Приседание за 1 мин										
Прыжки на скакалке за 30 сек										
Дополнительные комплексы упражнений: (Перечень дополнительных заданий, выполненных внепрограммного материала на занятиях)										
Самостоятельная работа: (Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно)										

1. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <***>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <***>	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <***>	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,	5					

	км) <****>						
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 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
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	10					

проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>	7	8	9	7	8	9

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.

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

Электронные ресурсы:

Сайт

ВФСК «ГТО»

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

Министерство физической культуры и спорта

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

«Кузбасс спортивный» - официальный спортивный портал Кузбасса.

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

Российская электронная школа «Физическая культура»

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

Шахматы онлайн

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

2.6. Список литературы

1. Зимин, А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей».- Москва: Просвещение, 1992г. -187 с. Текст : непосредственный.
2. Кудеров, М.А. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. - Москва: Манн, 2019.- 224 с. Текст : непосредственный.
3. Пронищева, К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. - Москва: Олимпус, 2020.- 88 с. Текст : непосредственный.
- 4.Панов, В.Г. «Первая книга шахматиста».- Москва: ФиС, 2018.- 362 с. Текст: непосредственный.
5. Романов, Н.В. Бегайте быстрее, дольше и без травм.- Москва: Миф, 2017.- 100 с. Текст : непосредственный.

6. Федоров, В. Н. «Развивающие игры на шахматной доске».- Кемерово: КРИПиПРО 2018.- 90 с. Текст : непосредственный.

Приложение

Положение №1

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 стадиона школы.

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 Кузбасса, о растениях занесенных в красную книгу, лечебных свойствах растений Кузбасса.
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 №2

**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 школы _____

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

Положение №3

о проведении спортивного праздника

«А ну-ка, мальчики!»

среди мальчиков _____ классов МБОУ «СОШ №24»

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 «Олимпиец» _____

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.

Положение №4
о проведении спортивного праздника
«А ну-ка, парни»
среди юношей 10-11 классов МБОУ «СОШ №24»

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 – Зам.дир. по БЖ _____., учителя физкультуры. Приглашенные гости мероприятия. _____

Актив спортивного школьного клуба «Олимпиец» _____

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» поднятие гири, кол-во раз. Капитан имеет право передать свои полномочия в этом конкурсе другому игроку.
8. Перетягивание каната.

Положение №5

о проведении спортивного праздника

«Олимпийские состязания»

(Полоса препятствий с элементами древних олимпийских состязаний)

Цели и задачи:

1. Популяризация ЗОЖ;
2. Выявление сильнейших команд школы.
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.

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.

Положение №6

о проведении первенства гимназии по подвижной игре

«Перестрелка»

Цели и задачи:

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

Положение №7

о проведении первенства школы по баскетболу

Цели и задачи:

- Популяризация баскетбола в школе;
- 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 «Олимпиец» _____

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.

Положение №8

о проведении первенства школы по волейболу

Цели и задачи:

- популяризация волейбола в школе;
- выявление сильнейших команд школы.

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 «Олимпиец» _____

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.

Положение №9

о проведении первенства школы по «Пионерболу»

Цели и задачи:

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

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры

_____ Актив ШСК «Олимпиец» _____

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.

Положение №10
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 «Олимпиец»

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.

Положение №11
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 школе.
3. Популяризация интеллектуальной игры в шахматы.

Время и место проведения:

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.

Положение №12
о проведении первенства школы по футболу

Цели и задачи:

- -популяризация футбола в школе;
- -выявление сильнейших команд школы.

Время и место проведения:

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

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры – _____

Актив ШСК «Олимпиец» _____

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.

Положение №13 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 «Олимпиец» _____

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.