

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области»

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области»  Протокол № 13 от 19.04.2023 года	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области»  А.В. Широкова Приказ № 140 от 24.04.2023 года
---	---



**Дополнительная образовательная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**ШСК «Олимпиионик»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Иванова Ольга Юрьевна  
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2023 год

## **Структура программы**

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Формы контроля/аттестации и его периодичность

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Методическое обеспечение
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

## Раздел 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб «Олимпионик»» (ШСК «Олимпионик») Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»

В течение учебного года, в связи с допустимо-возникающими обстоятельствами (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющими осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Программа рассчитана на развитие школьного спорта. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в организацию спортивно-оздоровительных мероприятий школьного спортивного клуба.

#### **Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха.

В Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года сказано, что он является одним из ключевых элементов системы

физической культуры и спорта, обеспечивающий вовлечение детей в систематические занятия спортом, их физическое развитие, воспитание и подготовку, формирование и укрепление их здоровья, патриотическое воспитание и формирование их гражданской идентичности. Ключевыми элементами системы детско-юношеского спорта являются общеобразовательные организации, развивающие школьный спорт, в том числе в рамках внеурочной деятельности, организации дополнительного образования.

В настоящее время по всей стране идут призывы к открытию спортивных клубов (ШСК) в каждой школе, где должны учитываться интересы, способности и мотивы к занятиям физической культурой и спортом каждого, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. ШСК осуществляет целенаправленную и координирующую работу по развитию детского спорта средствами формирования спортивной культуры личности и эффективной организации физкультурно-спортивной деятельности и результативности, что повышает социальный престиж школы.

**Новизна программы** заключается в том, что в неё включены не только разделы теоретических знаний, спортивного совершенствования обучающихся, но и разделы по формированию организаторских знаний, умений и навыков на основе проведения школьных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий, что является формированием ключевых компетенций, личностного и профессионального самоопределения обучающихся, т.е. профориентации.

За основу содержания практической части дополнительной образовательной общеобразовательной программы ШСК «Олимпионик» был взят план спортивно-массовой работы ШСК «Олимпионик» МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области».

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Если у молодежи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как курение, наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Особое место в воспитании подрастающего поколения так же отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине, так как обществу нужны здоровые, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо, поэтому программа предусматривает подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК «ГТО».

**Отличительная особенность данной программы** заключается в организации спортивно-массовой работы в школе с привлечением актива ШСК на основе тьюторского сопровождения руководителем дополнительного образования (учителем физической культуры). В результате реализации программы сами обучающиеся становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, что положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса развития спорта в школе.

**Адресат программы, возрастные особенности.**

Программа рассчитана на детей в возрасте 11-15 лет, проявляющих интерес к физической культуре – актив Совета ШСК «Олимпионик», который является организатором школьных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий, выполняет функции судей.

Занятия проводятся с группой детей в количестве 12-25 человек, исходя из площади большого спортивного зала (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3648-20).

В группу зачисляются обучающиеся при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и на основе письменного заявления родителей.

### **Психофизиологическое развитие**

Происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию. Половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми.

### **Развитие познавательной сферы**

Продолжают развиваться все виды мышления: переход от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями, к мышлению теоретическому рефлексивному. Становление основ мировоззрения. Интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память; развитие воображения. Умение оперировать гипотезами.

### **Возрастные новообразования**

Личностная нестабильность. Развивается чувство взрослости – отношение к себе подростка, как к взрослому, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Стремление к самостоятельности. Формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я» (представления о собственной внешней привлекательности, о своем уме, способностях, о силе характера, доброте и других качествах). Самокритичность, ранимость.

### **Ведущий вид деятельности**

Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Подросток открывает для себя свой внутренний мир, общение со сверстниками становится исповедальным. Подростковая самостоятельность выражается в разнообразных увлечениях: интеллектуально-эстетические – связаны с глубоким интересом к любимому занятию – истории, музыке, радиотехнике, рисованию и т. д.; эгоцентрические – изучение редких иностранных языков, увлечения стариной, занятия модным видом спорта и т. п. – любое дело становится всего лишь средством демонстрации своих успехов; телесно-мануальные – связаны

с намерением укрепить свою силу, приобрести ловкость или какие-нибудь искусные мануальные навыки – занятия спортом, вождение мотоцикла или картинга, занятия в столярной мастерской и т. д.; накопительские – коллекционирование; информативно-коммуникативные – самый примитивный вид увлечений – в них проявляется жажда получения новой не слишком содержательной информации и потребность в легком общении со сверстниками: пустые разговоры в компании; часы, проведенные перед телевизором; виртуальные беседы «ни о чём» в интернете.

### **Социальная ситуация развития**

Понижение ценности общения в семейном кругу. Подростковая самостоятельность выражается в стремлении к эмансипации от близких взрослых, освобождении от их опеки, контроля. Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Гармонизировать отношения с подростком можно лишь приняв его взрослую позицию. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание. Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты. Важны ситуации, связанные с напряжением и риском – проявляя интерес к волевым качествам других (целеустремленность, решительность, выдержка), подросток постоянно стремится обнаружить их у себя. Он провоцирует стрессовые ситуации, конфликты, пытаясь проверить других и себя.

**Сроки и объём реализации.** Программа реализуется в течение 1 года (36 недель – 72 часа).

### **Режим занятий.**

Занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв 10 минут.

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организацию занятий крупными блоками-«интенсивами» вне графика режима занятий (соревнования, праздники и т.п.).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** пропаганда школьного спорта, здорового образа жизни, укрепление здоровья, формирование знаний о физкультуре и спорте, спортивного совершенствования, воспитания патриотизма, выявление талантливых детей, формирование организаторских способностей средством тьюторского сопровождения работы актива ШСК «Олимпионик».

### **Задачи:**

*Образовательные:*

- Формировать теоретические знания, практические умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- Формировать двигательный опыт в технических и тактических действиях и приёмах в базовых видах спорта;
- Обучать организационным навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности.

#### *Развивающие:*

- Развивать кондиционные и координационные способности, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- Развивать инициативу и творчество;
- Развивать умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретенные навыки;
- Развивать коммуникативные умения и навыки.

#### *Воспитательные:*

- Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности, ответственности и патриотизма, целеустремлённости и стремлением к победе молодых спортсменов с установкой на здоровый образ жизни;
- Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формировать мотивацию к занятиям спортом.
- Формировать профильное самоопределение в сфере физкультуры и спорта, оказывая тьюторскую поддержку обучающимся.

### **1.3. Планируемые результаты**

После прохождения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ШСК «Олимпиец» обучающиеся должны получить следующие результаты:

#### **Предметные:**

- сформированы теоретические знания, практические умения и навыки в области физической культуры и спорта, технике безопасности, первой медицинской помощи, правил и судейства соревнований;
- сформированы навыки выполнения упражнений разминки перед занятиями ОФП, спортивно-оздоровительными мероприятиями;
- сформирован двигательный опыт в технических и тактических действиях и приёмах в базовых видах спорта: пионербол, волейбол, баскетбол, футбол, шашки, шахматы;
- сформированы кондиционные и координационные способности, функциональные возможности организма для успешной сдачи норм ВФСК «ГТО».

#### **Метапредметные:**

- сформирован интерес обучающихся к физической культуре и спорту;
- сформированы навыки познавательной, самостоятельной и творческой деятельности.
- сформировано представление о профильном самоопределении в сфере физкультуры и спорта.

#### **Личностные:**

- сформирована личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- сформировано у обучающихся чувство патриотизма через гордость за спортивные достижения земляков и сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- сформированы у обучающихся коммуникативные навыки: нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- сформированы у обучающихся организационные навыки самостоятельного проведения спортивно-оздоровительных мероприятий;
- выявлены одарённые обучающиеся.

#### 1.4. Содержание программы

##### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт	1	1	0	Тестирование/Онлайн-тестирование
2.	Техника безопасности	1	1	0	Тестирование/Онлайн-тестирование
3.	Первая медицинская помощь при травмах	1	1	0	Тестирование/Онлайн-тестирование
4.	Здоровый образ жизни	1	1	0	Тестирование/Онлайн-тестирование
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	1	11	Зачёт (Сдача нормативов/норм ГТО)/Онлайн-зачёт
6.	Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий	52	12	40	Практическая работа/Протокол соревнований/Рефлексия проведённого мероприятия (Очно/дистанционно)
7.	Проведение конкурсов «Лучший спортсмен года», «Лучший физорг года», «Лучший спортивный класс года»	3	0	3	Конкурс/Практическая работа (Очно/дистанционно)
8.	Портфолио достижений	1	0	1	Практическая работа/конференция (Очно/дистанционно)
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

#### Содержание учебного плана

##### *1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт (1 час).*

**Теория.** (Очно/дистанционно). Физкультура и спорт – часть общей культуры человека. Физическая подготовка (ФП). Общая физическая подготовка



(ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Профессия учитель физической культуры и тренер-преподаватель. История развития спорта и спортивная гордость Ершовского района. Традиции, достижения и рекорды ШСК «Олимпионик» МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовская область. *(Тестирование/ Онлайн-тестирование)*

## **2. Техника безопасности (1 час).**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Инструктаж по правилам поведения в зале, на спортивной площадке на занятиях физкультурой и спортом. Требования к одежде и обуви. Самоконтроль. *(Тестирование/ Онлайн-тестирование)*

## **3. Первая медицинская помощь при травмах (1 час).**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Причины травм. Виды травм. Оказание первой доврачебной помощи при травме. *(Тестирование/ Онлайн-тестирование)*

## **4. Здоровый образ жизни (1 час).**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Здоровье и здоровый образ жизни. Составляющие здорового образа жизни. Вредные привычки. Значение физической культуры и спорта для оздоровления и укрепления организма человека. *(Тестирование/ Онлайн-тестирование)*

## **5. Общая физическая подготовка (ОФП) (12 часов).**

**Теория.** (Очно/дистанционно). *(1 час)*. Общая физическая подготовка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация (ловкость).

**Практика.** (Очно/дистанционно). *(11 часов)*. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Упражнения на расслабление мышц после занятий физическими упражнениями. **Контроль спортивной подготовленности.** Испытания/тесты *(на основе нормативов ВФСК «ГТО»):* челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание, сгибание и разгибание рук, наклон из положения стоя, прыжок в длину с места, метание мяча в цель, метание мяча/гранаты на дальность, поднимание туловища из положения лёжа.

## **6. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (52 часа).**

**Теория.** (Очно/дистанционно).

*Технические и тактические действия и приёмы базовых видов спорта.* Технические и тактические приёмы.

*Подготовка проведения соревнований.* Цели и задачи. Положение. Анонс. Подготовка места соревнования, атрибутов, оформления, оборудования, инвентаря. Медицинский допуск. Заявка. Способы проведения соревнований: прямой, круговой, с выбыванием, смешанный. Жеребьёвка. Оформление протокола. Судейство. Экран соревнований. Апелляция. Подведение итогов соревнований. Награждение. Публикация.

*Правила соревнований.* Правила и судейство в пионерболе, в волейболе, в баскетболе, в футболе, в шашках, в шахматах, в эстафетах.

**Практика.** (Очно/дистанционно)

*Технические действия (4 часа).* Технические элементы в пионерболе, в волейболе, в баскетболе, в футболе, в гимнастике, в лёгкой атлетике, в эстафетах.

*Тактические приёмы (4 часа).* Тактические приёмы в пионерболе, в волейболе, в баскетболе, в футболе, в шашках, в шахматах, эстафетах.

*Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.* Турнир по футболу (5-6, 7-8 кл.). Турнир по пионерболу (5-6, 7-8 кл.). Турнир по волейболу (7-8 кл.). Турнир по

баскетболу (7-8 кл.). Турнир по шашкам «Раз, два и ... в «дамки»!» (1-11 кл. и дети с ОВЗ). Турнир по шахматам «Белая ладья» (1-11 кл. и дети с ОВЗ). Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья + ГТО!» (1-4 классы). «Весёлые старты» (2-8 классы). Соревнования «Снежные старты!» (3-4 классы). Соревнования «Весёлые старты» (1-е классы – воспитанники д/с «Солнышко», «Машенька», «Алёнушка»).

**7. Проведение конкурсов «Лучший спортсмен года», «Лучший физорг года», «Лучший спортивный класс года» (3 часа).** Положения о конкурсах Анонс конкурсов – в начале учебного года, итоги конкурсов – в конце года).

**8. Портфолио достижений (1 часа).**

**Практика.** (Очно/дистанционно)

*Оформление папки-портфолио (входная диагностика).* Физическая подготовленность (выполнение контрольных тестов-испытаний ГТО). Участие и результативность в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Участие и результативность в конкурсах, проектах, конференциях, акциях спортивно-оздоровительной направленности. Организация проведения соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Судейство соревнований. Занятия в спортивных секциях. Наличие спортивного разряда. Участие и результативность сдачи норм ВФСК «ГТО».

*Отчётная конференция – защита достижений, папки портфолио (итоговая диагностика).*

## 1.5. Формы контроля/аттестации и его периодичность

### Предметные результаты

Входной контроль проводится в начале учебного года, для определения уровня знаний и умений обучающихся на начало обучения по Программе. Оценка знаний обучающихся осуществляется в ходе проведения тестирования, сдачи нормативов/зачётов.

Текущий контроль ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения практической работы. Аттестация обучающихся осуществляется в ходе проведения мероприятий, судейства, конкурсов, протокола соревнований, т.д. (*рефлексия мероприятия*).

Промежуточный контроль проводится по итогам изучения каждого раздела Программы в форме тестирования, сдачи нормативов/зачётов, практической работы/рефлексии проведённого мероприятия, оформления папки-портфолио.

Аттестация/Итоговый контроль проводится на последнем занятии в форме презентации личных достижений, папки-портфолио (*рефлексия*) на отчётной конференции. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

### Метапредметные и личностные результаты

Текущий контроль проводится с использованием метода педагогического наблюдения в ходе осуществления практической деятельности.

## Формы фиксации результатов

<i>Спектр способов и форм</i>	<i>Спектр способов и форм</i>	<i>Спектр способов и форм</i>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

<i>выявления результатов</i>	<i>фиксации результатов</i>	<i>предъявления результатов</i>
Тестирование, анкетирование, беседа, опрос, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, итоговое тестирование, участие в соревнованиях, конкурсах, проведение соревнований, конкурсах, сдача норм ВФСК «ГТО».	Грамоты, дипломы, благодарности, сертификаты, тестирование, протоколы соревнований, тестов-испытаний, самоанализ проведённого мероприятия, информационные стенды, портфолио.	Папка портфолио достижений. Итоговое занятие-конференция. Анкета рефлексии. Итоги конкурсов. (очно/дистанционно). Сдача норм ВФСК «ГТО» ступень (получение знака)

## Раздел 2.

### «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

#### 2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ШСК «Олимпиамик» реализуется **в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.**

Программа **нацелена на** формирование мотивации к занятиям спортом и ведением здорового образа жизни, укрепление здоровья, формирование знаний о физкультуре и спорте, спортивного совершенствования, воспитания патриотизма, формирование организаторских способностей, выявление талантливых детей средством тьюторского сопровождения работы актива ШСК «Олимпиамик».

Основными **формами организации образовательного процесса** являются: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные, соревнование, спортивные и подвижные игры, эстафеты, конкурсы, электронная (дистанционная).

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приёмы и педагогические технологии** обучения.

**Приёмы:** соревнование/мероприятие, мероприятие (просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнования/мероприятия, его организации и проведения), демонстрация презентации, работа в дистанционной оболочке в сервисах: Zoom

**Методы.** Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа воспитанников с выполнением различных заданий, отчёта о проведении мероприятия); метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, конкурсах; организация соревнований, праздников; метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль качества усвоения программы, роста динамики спортивных показателей; метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

#### **Педагогические технологии:**

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1.	Технология	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая

	группового обучения	на подгруппы, решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2.	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе, т.к. каждый может попробовать себя в роли спортивного судьи/арбитра, редактора, фотографа и т.д.
3.	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
4.	Электронные (дистанционные) технологии	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- средства ИКТ;
- медиа оборудование;
- виртуально-обучающая среда Zoom;
- спортивный зал (большой) для ОФП, оборудованный для игр в пионербол, волейбол, баскетбол, мини-футбол, спортивных мероприятий;
- малый зал для ОФП, оборудованный для игр в пионербол, баскетбол;
- тренажёрный зал для силовых тренировок;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- разметки на беговых, прыжковых, метательных секторах, в зале – 15 шт.;
- футбольное поле – 2 шт.;
- раздевалка – 2 шт.;
- эспандер резиновый – 4 шт.;
- мячи набивные разного веса (3, 5 кг) – 2 шт.;
- мячи баскетбольные – 10 шт.;
- мячи волейбольные – 10 шт.;
- мячи футбольные – 4 шт.;
- обруч – 10 шт.;
- мяч для метания – 3 шт.
- граната (500гр) – 3 шт.
- граната (700гр) – 3 шт.
- скакалка – 25 шт.;
- гимнастический мат – 8 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- насос ручной – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;

- свисток – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

### **Информационное обеспечение**

*Для успешной реализации программы используются:*

- мультимедийный проектор, экран, ноутбуки с выходом в Интернет, образовательная программа, методическая литература, материалы к занятиям (статьи, аудио-, видеоматериалы), социальные видеоролики по пропаганде ЗОЖ; видеозаписи сюжетов на различные темы и проблемные ситуации, компьютерные (анимационные) демонстрации; автоматизированные системы тестирования знаний (ЦОРы);
- сайт «МОУ СОШ № 3 г. Ершов» <https://school-ershov.eduobr.ru/>
- e-mail: [ershovschool3@yandex.ru](mailto:ershovschool3@yandex.ru)

*Интернет-ресурсы:*

- [www.1september.ru](http://www.1september.ru) – Издательский дом «Первое сентября»;
- <https://spo.1sept.ru/index.php> – Газета «Спорт в школе»
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал «Российское образование»;
- [www.km.ru](http://www.km.ru) – Образовательные сайты компании «Кирилл и Мефодий»;
- <http://new.teacher.fio.ru/> – Сайт «Учитель.RU»;
- <https://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ;
- <https://www.gto.ru/> – Сайт ВФСК «ГТО»;
- <https://resh.edu.ru/> – Российская электронная школа «Физическая культура»);
- <https://xn--nlabebi.xn--d1axz.xn--p1ai/> – Сайт «Спорт РДШ.РФ»;
- <http://minmolodsport.saratov.gov.ru/> – Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области.

### **Дидактические материалы**

**Методические разработки занятий:**

**Сценарии спортивных праздников:** «Мама, папа, я – спортивная семья!», «Весёлые старты»;

**Тесты:** «Физическая культура и спорт», «Техника безопасности», «Первая медицинская помощь при травмах», «Здоровый образ жизни»;

**Анкета:** анализ/рефлексия проведённого мероприятия;

**Положения конкурсов:** «Лучший спортсмен года», «Лучший физорг года», «Лучший спортивный класс года»»;

**Положения соревнований:** по пионерболу, волейболу, баскетболу, футболу.

### **Кадровое обеспечение**

*Программу реализовывает:* педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование.

## 2.4. Оценочные материалы

### Оценочные материалы предметных результатов

#### Контрольные испытания/тесты:

##### 1. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6-7 лет)

#### Контрольные испытания/тесты

- Бег 10 м (с)  
или Бег на 30 м (с)
- Шестиминутный бег (м)
- Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)  
или Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)  
или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (кол-во попаданий)  
или Челночный бег 3x10 м (с)




Министерство спорта Российской Федерации		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		Федерация спортивной гимнастики России		Национальный олимпийский комитет России		
<b>Нормативы испытаний (тестов)</b> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
<b>ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Описание параметров, подлежащих измерению
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Скоростно-силовые возможности
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Гибкость
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Корректирующие способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Приказание на выдох
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

## II. СТУПЕНЬ




(возрастная группа от 8-9 лет)

### Контрольные испытания/тесты

1. Бег на 30 м (с)
2. Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  
или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)  
или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
5. Челночный бег 3x10 м (с)  
или Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  
или Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ								 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»								 ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ							
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)															
№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Физическое качество (стан- дартизованная единица)															
		Мальчики			Девочки																		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								Скоростные возможности															
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1																
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55																
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18																
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23																
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-																
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12																
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12																
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9																
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								Выносливость															
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	105	117	137																
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32																
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3																
7.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4																
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27																
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса								Сила															
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса																							

8-800-350-00-00    www.gto.ru    vk.com/vfisk\_gto

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ								 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»								 ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ							
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)															
№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Физическое качество (стан- дартизованная единица)															
		Мальчики			Девочки																		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								Скоростно-силовые возможности															
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	105	117	137																
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32																
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3																
7.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4																
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27																
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса								Кoordинационные способности															
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса																							

8-800-350-00-00    www.gto.ru    vk.com/vfisk\_gto

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10-11 лет)

#### Контрольные испытания/тесты

1. Бег на 30 м (с)
2. Бег на 1000 м (мин, с)
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)  
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
4. Челночный бег 3x10 м (с)
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  
или Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)
6. Метание мяча весом 150 г (м)

№		Нормативы						Одноразовое достижение лучшего результата
Наименование испытания (теста)		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростная выносливость
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	Выносливость
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

№		Нормативы						Одноразовое достижение лучшего результата
Наименование испытания (теста)		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	35	45	23	28	37	Скоростно-силовые способности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Психомышечные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса
		5	5	6	5	5	6	



## IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12-13 лет)

### Контрольные испытания/тесты

1. Бег на 30 м (с)  
или Бег на 60 м (с)
3. Бег на 1500 м (мин, с)
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  
или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)  
или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
4. Челночный бег 3x10 м (с)
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  
или Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)
6. Метание мяча весом 150 г (м)

<b>Нормативы испытаний (тестов)</b> <b>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</b> <b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>								
<b>ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ</b> <b>(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)</b>								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценочные показатели по уровню подготовки
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные способности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:50	7:55	6:40	9:10	8:15	7:05	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
3.	Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	Сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

<b>Нормативы испытаний (тестов)</b> <b>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</b> <b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>								
<b>ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ</b> <b>(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)</b>								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценочные показатели по уровню подготовки
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Скоростно-силовые способности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	Скоростно-силовые способности
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:18	0:58	1:58	1:25	1:05	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовок, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
7.	или из пневматической винтовки с дистанционным прицелом либо электронного оружия (очки)	10	20	25	10	20	25	Прикладные навыки
	Турецкий поход с проверкой туркских навыков (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14-15 лет)

### Контрольные испытания/тесты

1. Бег на 30 м (с)  
*или* Бег на 60 м (с)
2. Бег на 2000 м (с)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  
*или* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)  
*или* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
4. Челночный бег 3x10 м (с)
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) *или* Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)
6. Метание меча весом 150 г (м).

№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Оценки за выполнение задания
				Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>										
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности		
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5			
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05			
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость		

№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Оценки за выполнение задания
				Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>										
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Скоростно-силовые возможности		
		167	195	218	148	162	185			
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	54	40	50	31	35	44	Скоростно-силовые возможности		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	41	19	21	27			
7.	Метание меча весом 150 г (м)	127	115	054	132	118	101	Прикладные навыки		
	Плавание на 50 м (мин, с)	15	20	25	15	20	25			
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей в стол или стойку, дистанцией 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо электронного оружия	18	25	30	18	25	30			
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30			
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков продолжительностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	Прикладные навыки		
	Коллективное физическое качество, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6			
9.	Коллективное испытание (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	Прикладные навыки		

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14-15 лет)

### Контрольные испытания/тесты

1. Бег на 30 м (с)  
или Бег на 60 м (с)
2. Бег на 30 м (с)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  
или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)  
или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
5. Челночный бег 3x10 м (с)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
7. Метание мяча весом 150 г (м)
8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)

№ п/п		Наименование испытания (тест)		Нормативы						Дополнительные тесты (по выбору)
				Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>										
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные способности		
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5			
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05			
	Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость		

№ п/п		Наименование испытания (тест)		Нормативы						Дополнительные тесты (по выбору)
				Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>										
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Скоростно-силовые способности		
		167	195	218	148	162	183			
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно-силовые способности		
		30	35	41	19	21	27			
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1,27	1,13	0,54	1,52	1,18	1,01	Плавательные навыки		
		15	20	25	15	20	25			
		18	25	30	18	25	30			
		15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30			
		3	5	7	3	5	7			
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	5	5	6	5	5	6	Плавательные навыки		
		5	5	6	5	5	6			

## VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16-17 лет)

### Контрольные испытания/тесты

1. Бег на 60 м (с)  
или Бег на 100 м (с)
2. Бег на 2000 м (с)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  
или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)  
или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
5. Челночный бег 3x10 м (с)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  
или Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)
7. Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м); 500 г (м)

№ п/п		Наименование испытания (тесты)		Нормативы						Физическое качество, умение, навык, способ, прием, техника
				Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>										
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скорость, выносливость		
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8			
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость		
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:55	16:40			
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-			
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:55	16:05			
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20			
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	52	45	8	12	17			
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>										
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые способности		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45			
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Плавательные навыки		
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-			
	Плавание на 50 м (рем, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00			
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25			
	Или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30			
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30			
	Туристский поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее 10 км (количество навязок))	3	5	7	3	5	7			
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6			
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6			

### Результативность обучения:

Обучающийся выполнил нормативы – ниже «Бронзового знака» ГТО	<i>Низкий уровень</i>
Обучающийся выполнил нормативы – на «Бронзовый знак» и «Серебряный знак» ГТО	<i>Средний уровень</i>
Обучающийся выполнил нормативы – на «Золотой знак» ГТО	<i>Высокий уровень, (рекомендована сдача норм ВФСК «ГТО»)</i>

**Оценочные материалы**  
**метапредметных результатов**

**Таблица критериев сформированности ожидаемых  
метапредметных результатов**

Уровни	Критерии сформированности ожидаемых метапредметных результатов	Баллы
Высокий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способен свободно выступать перед любой аудиторией.</li> <li>2. Презентационная работа дополняет и наглядно раскрывает выступление.</li> <li>3. Использует собственную оригинальную идею.</li> <li>4. Совместно с педагогом организует взаимоконтроль в группе. Умеет оценивать себя и партнёров.</li> <li>5. Внимательно выслушивает партнёра, с уважением относится к его позиции, старается её учесть.</li> <li>6. Способен сформулировать цель, план и алгоритм действий поисковой и проектной деятельности.</li> <li>7. Способен распределять роли в команде.</li> <li>8. В конфликт не вступает, соблюдает правила поведения при работе со сверстниками.</li> </ol>	3
Достаточный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способен выступать перед знакомой аудиторией.</li> <li>2. Презентационная работа дублирует выступление.</li> <li>3. Заимствует идею и модифицирует ее.</li> <li>4. Контролирует свои действия и действия партнеров по группе, оценивает только свои действия.</li> <li>5. Прислушивается к партнеру, старается учесть его позицию, если считает верной.</li> <li>6. Частично способен сформулировать цель, план и алгоритм действий поисковой и проектной деятельности.</li> <li>7. Способен работать в команде.</li> <li>8. Участник конфликта, готов уступить.</li> </ol>	2
Низкий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не способен выступать перед аудиторией.</li> <li>2. Презентационная работа отсутствует.</li> <li>3. Самостоятельно воспроизводит модель по шаблону.</li> <li>4. Контролирует и оценивает только свои действия.</li> <li>5. Не слушает, перебивает, не учитывает мнения партнера.</li> <li>6. Не способен сформулировать цель, план и алгоритм действий поисковой и проектной деятельности.</li> <li>7. Не способен работать в команде.</li> <li>8. Участник конфликта, не готов уступить.</li> </ol>	1

**Мониторинг**  
**личностного развития обучающегося в процессе освоения им**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**ШСК «Олимпиамик»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества 1.1. Терпение	Способность	- терпения хватает	1	Наблюдение

1.2. Воля	переносить нагрузки в течение определенного времени	меньше чем на половину занятия - терпения хватает больше чем на половину занятия - терпения хватает на все занятие	2		
			3		
	Способность активно побуждать себя к практическим действиям		- волевые усилия побуждаются извне		1
			- иногда самим ребенком		2
			- всегда самим ребенком		3
	1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- постоянно находится под воздействием контроля извне		1
- периодически контролирует себя сам			2		
- постоянно контролирует себя сам			3		
<b>2. Ориентационные качества</b>					
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная - заниженная - нормальная (адекватная)	1 2 3	Анкетирование	
2.2. Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован извне	1	Тестирование	
		- интерес периодически поддерживается самим ребенком	2		
		- интерес постоянно поддерживается самим ребенком	3		
<b>3. Поведенческие качества</b>					
3.1. Тип сотрудничества Отношение к общим делам ШСК	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	- избегает участия в общих делах	1	Наблюдение	
		- участвует при побуждении извне	2		
		- инициативен в общих делах	3		
3. Творческие способности	Креативность в выполнении творческих работ	- начальный уровень	1	Анкетирование	
		- репродуктивный уровень	2		
		- творческий уровень	3		

**Критерии оценки личностного развития:**

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития.

## 2.5. Список литературы

### Для педагога:

1. Бриленок Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019. – 29 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 216 с.
3. Дуркин, П. К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева. – Текст: непосредственный//Физическая культура в школе. – 2016. – № 7. – С. 4-8.
4. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях/ Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2016.-128 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. - 448 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 256 с.
7. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры. М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 851 с.
15. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков: учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург: [Б. и.], 2016. – 47 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. - 184 с.
9. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. - 254 с.
10. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник/Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.
11. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ/Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова//Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 6 (42). – С. 32–34
12. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.–114с.
13. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, 2017. - 640 с.

### Для обучающихся:

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.

**Интернет-ресурсы для обучающихся:**

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>
2. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
3. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>
4. <https://football-match24.com/pravila-igry-v-pionerbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-po-punktam.html>
5. <https://resh.edu.ru/> (Российская электронная школа «Физическая культура»)
6. <https://chess-samara.ru/> (Шахматы он-лайн)
7. <https://www.gto.ru/norms> (ВФСК «ГТО»)