

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО

заместитель директора
по УВР



Пермякова А.Р.
Приказ № 103 от «28» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Пермякова А.Р.
Приказ № 103 от «28» 08
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Мудлина А.В.
Приказ № 103 от «28» 08
2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа ШСК «Адреналин»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: сентябрь 2025 – май 2026

Составитель: Т.А. Перевалова
учитель физической культуры

Сосновка, 2025

Содержание

- I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.
- II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Школьного спортивного клуба «Адреналин» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-11 классах
1. Основные характеристики программы.
- 1.1. Пояснительная записка.
 - 1.2. Особенности реализации программы.
 - 1.3. Планируемые результаты.
 - 1.4. Оздоровительные результаты программы.
 - 1.5. Ожидаемые результаты.
- II. 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.
- 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2025-2026 учебный год.
- III. Содержание программы.
1. Баскетбол.
 2. Мини-футбол.
 3. Шахматы.
 4. Волейбол.
 5. Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики.
- IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, педагоги дополнительного образования, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Адреналин» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-11 классах

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года.

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

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости учащихся и их родителей в свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта. Тем самым мы решаем социальную значимость ДОП ШСК «Адреналин». Посещая занятия в клубе, ребята и их родители могут вместе заниматься спортом, сохраняя и укрепляя семейные спортивные традиции.

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

Адресат участниками программы являются учащиеся 1–11 классов 7–18 лет МБОУ «СОШ № 7». Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья. Каждый год создается актив клуба, которые являются организаторами соревнований, турниров, праздников и выполняют функции судей на соревнованиях. Группа формируется из актива ШСК не менее 20 учащихся.

Отличительная особенность программы в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции.

В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

Объем программы дополнительного образования - 68 часа в год, срок освоения программы 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу,

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

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризировать спортивные игры как вид спорта и активного отдыха;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям спортивными играми;
- обучать технике и тактике спортивных игр;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитывать потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.2. Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «Адреналин» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 36 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 1126 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- баскетбол: 9-14 лет;
- мини-футбол: 12-17 лет;
- шахматы: 7-12 лет;
- волейбол: 10-18 лет;
- шашки 7-12 лет
- общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики: 7-10 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «Адреналин» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале, актовом зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Теоретическая подготовка.

1.1. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

2. Спортивные праздники

2.1. На школьном стадионе.

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

2.2. С родителями, «А ну-ка, парни!».

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

2.3. Посвященные значимым датам.

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

3. Соревнования.

2.1. Между классами.

Практика: Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся.

Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 6-9 классы. Турниры по волейболу среди учащихся 6-7 классов. Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6-9 классов.

2.2. С родителями

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

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО»

Теория: Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

Практика: Бег 30м, 60м, 100м, бег 1, 1,5 2 км, челн. бег 3х10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, кросс по пересеченной местности 2,3 км.

1.3. Ожидаемые результаты

Знают

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

Умеют

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

Владеют

- тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр;

Способы определения их результативности наблюдение, мониторинг общефизических, показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности итоги соревнований, турниров, праздников.

Календарный учебный график ШСК

«Адреналин» на 2025-2026 уч. год

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1 четверть					

1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства	1	-	16	беседа-диалог
2	День Здоровья	-	2		итоговый
3	Малые олимпийские игры	-	3		тестирование
4	«Сдаем вместе ГТО»	-	2		итоговый
5	Турниры по футболу	-	2		тестирование
6	Турниры по футболу	-	2		тестирование
7	Турнир по пионерболу		2		итоговый
8	«Фестиваль ГТО»	-	2		итоговый
2 четверть					
9	Турнир по баскетболу		2	16	итоговый
10	Турнир по баскетболу		2		
11	Турнир по баскетболу		2		
12	«Папа, мама я спортивная семья!» к Дню мамы		2		итоговый
13	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2		итоговый
14	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2		итоговый
15	Турнир по волейболу		2		тестирование
16	Турнир по волейболу		2		тестирование
3 четверть					
17	Игры «Зимние забавы»		2	22	итоговый
18	«Папа и сын!»		2		итоговый
19	«А ну –ка, парни!»		2		итоговый
20	Соревнование по военно-прикладному спорту		2		итоговый
21	Соревнование по военно-прикладному спорту		2		итоговый
22	Соревнование по легкой атлетике		2		итоговый
23	Турнир по пионерболу		2		итоговый
24	Турнир по волейболу		2		итоговый
25	Соревнования по шахматам		2		итоговый

26	Соревнования По шахматам		2		итоговый
27	Шахматный турнир с родителями		2		итоговый
4 четверть					
28	День Здоровья «Малые олимпийские игры»		2	14	итоговый
29	Турниры по шашкам и шахматам		2		итоговый
30	«Веселые старты»		2		итоговый
31	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2		итоговый
32	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2		итоговый
33	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2		итоговый
34	Игры на свежем воздухе «Привет, лето!»		2		итоговый
68часа					

Материально-техническое обеспечение

Спортивная площадка, баскетбольная, волейбольная площадки, футбольное поле, тренажеры, спортивный зал.

Спортивный инвентарь (конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, волейбольные и футбольные мячи, шахматы, шашки, гири и т.д.).

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

1. Конусы - 20 шт.
2. Мячи для метания – 15 шт.
- 3 Секундомер -1шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты - 7 шт.
6. Скакалки - 12 шт.
7. Мячи набивные различной массы - 10 шт.
8. Сетка волейбольная - 2 шт.
9. Мячи волейбольные - 9шт.
10. Мячи футбольные -2 шт.
11. Насос ручной - 1 шт.

12. Рулетка - 1шт.
13. Шахматы, шашки-12 досок
14. Музыкальный центр-1 шт.

Кадровое обеспечение:

Учитель физической культуры:

1. Перевалова Татьяна Александровна

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе:

Бархатова Валентина Викторовна

Педагог-организатор:

Пермякова Галина Михайловна

Формы аттестации

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

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

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

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

Оценочные материалы

1 степень (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 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой	6	9	15	4	6	11
	перекладине 90 см (количество раз)						

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

2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Обязательные испытания (тесты)							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-

3.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

3 ступень
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

Возрастная группа 6-11 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.	Б ег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11	15	23	9	11	17
	90см (количество раз)						

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

4 ступень

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

5 ступень

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п		Испытания (тесты)	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0	
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3	
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0	
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50	
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19	
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9	
	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345	

6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

Интернет ресурсы

Сайт ВФСК «ГТО»

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

Министерство физической культуры и спорта

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

Российская электронная школа «Физическая культура»

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

Шахматы онлайн

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

<https://vk.com/csp03>

Литература

1. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.
3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся.: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.
2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.
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.
- Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2012г

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