

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Рекомендовано
к принятию педагогическим советом
Протокол № 12 от «31» 08 2023 г.

Утверждено
приказом № 31
от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-спортивного направления

Школьный спортивный клуб «Витязь»

для учащихся 1 - 11-х классов

Педагог дополнительного образования: Тренихин Игорь Васильевич

Новомосковск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
4. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
8. Рабочая программа воспитания МБОУ «Центр образования №9».

Рабочая программа дополнительного образования «Школьный спортивный клуб «Витязь»» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Цель программы:

- приобщение учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности ЦО и различным культурно-оздоровительным акциям 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.

Актуальность нашей программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся МБОУ «Центр образования №9» и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости учащихся и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых (спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта). Тем самым мы решаем *социальную значимость* нашей программы.

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

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 ЦО. 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 и срок освоения программы

Уровень программы – базовый
Срок реализации программы - 1год.
Общее количество учебных недель в год - 34. Общее количество часов реализации программы - 306 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Участниками программы являются учащиеся 1-11-х классов (7-17лет) МБОУ «Центр образования №9». Группа формируется из актива ШСК не менее **15** учащихся. Каждый год создается актив клуба, которые являются организаторами соревнований, турниров, праздников и выполняют функции судей на соревнованиях. Форма обучения бесплатная. Занятия проводятся 7 раз в неделю.

Режим занятий:

Понедельник: 16.00-16.40;

Вторник: 16.00-16.40;

Среда: 16.00-16.40;

Четверг: 16.00-16.40;

Пятница: 16.00-16.40.

Суббота: 16.00- 17.30

Воскресенье: 16.00- 17.30

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- 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.

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- 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.

Предметные:

- 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой 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 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения программы будут

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;

уметь:

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

владеть:

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

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

Содержание программы

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	30
2	Спортивные праздники	98
3	Соревнования различного уровня	138
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	36
Итого		306

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: «Зимние забавы», «Зарница», соревнования по мини-футболу.

2.2. В спортивном зале.

Соревнования по волейболу, баскетболу, пионерболу.

2.2. Посвященные значимым датам.

Практика: «Папа с сыном, великая сила!», «А ну-ка, парни!», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

3. Соревнования.

2.1. Между классами.

Практика: Турниры по дартсу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9,10,11 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 6,7,8,9 классы. Турниры по мини-футболу (мальчики) среди

учащихся 6,7,8, 9 классов. Турниры по флорболу теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 4-11 классов. Турнир по шахматам 5-11 классы

2.2. Между школами города

Практика: ШСЛ среди 5-8-х классов, Спартакиада г. Новомосковска среди школ, турниры по дартсу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11-х классов. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турнир по мини-футболу (мальчики) среди учащихся 8,9,10,11 классов. Турниры по шахматам среди учащихся 1-11 классов.

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 - 3x10, прыжок с места, метание, пресс, наклон, подтягивание, отжимание, бег на лыжах 2,3,5 км.

Календарно-тематическое планирование на 2021/2022 уч. г.

№ 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. Инструктажи	3		29	беседа-диалог
2	Муниципальный этап Всероссийского Дня бега		2		итоговый
3	Президентский грант «Дети Чернобыля». Соревнования по шахматам		6		итоговый
4	«Олимпийские состязания» 2-4 классы		1		итоговый
5	Президентский грант «Дети Чернобыля» по баскетболу среди мальчиков 5-8 классы		4		итоговый
6	Президентский грант Дети Чернобыля по подвижным играм 5-8 классы		3		итоговый
7	Фестиваль ГТО среди 4-6 классов		10		тестирование
Октябрь					
8	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		34	беседа-диалог
9	Турниры по флорболу (мальчики) среди учащихся 5-8 классов		8		итоговый
10	Турниры по волейболу (девочки)		10		итоговый

	ШСЛ среди учащихся 5-8				
11	День Здоровья «Золотая осень» среди учащихся 1-4 классов		11		итоговый
	Президентский гранд Дети Чернобыля туристическая поездка на Куликово поле		2		итоговой
Ноябрь					
12	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		28	беседа-диалог
	Чемпионат ЦО№9 по дартсу среди учащихся 5-11 классов		7		итоговый
13	Турниры по волейболу среди мальчиков 5-8 классов, ШСЛ		8		итоговый
14	Первенство ШСЛ по флорболу среди 5-8 классов		10		итоговый
Декабрь					
15	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		30	беседа-диалог
	Спортсмен года ЦО №9		5		итоговый
16	Президентские спортивные соревнования (тесты) среди 5-8 классов		8		тестирование
17	Президентские спортивные игры среди классов (5-8 классы)		10		итоговый
18	Спортивный праздник «Новогодний фейерверк»		4		итоговый
Январь					
19	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		22	беседа-диалог
	Первенство среди школ хоккей в валенках ШСЛ среди 5-8 классов		5		итоговый
20	Презентация в начальной школе Олимпийских Игр в Пекине		10		итоговый
21	Соревнования ШСЛ по настольному теннису		4		итоговый
Февраль					
22	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		25	беседа-диалог

	Олимпийский вестник «Наши чемпионы на олимпиаде» среди 5-11 классов		4		ИТОГОВЫЙ
23	«Олимпийские забавы» Соревнования среди 5-11 классов		6		ИТОГОВЫЙ
24	Лыжня России Всероссийские соревнования		2		ИТОГОВЫЙ
25	Выполнение норм ГТО среди 5-8 классов		10		ИТОГОВЫЙ
Март					
26	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		27	беседа-диалог
	Соревнования по стрельбе из мелкокалиберного оружия		4		ИТОГОВЫЙ
27	Спортивно-патриотическая игра Зарница		4		ИТОГОВЫЙ
28	Соревнования по баскетболу среди девочек ШСЛ		6		ИТОГОВЫЙ
29	День Здоровья среди 1-4 классов		4		ИТОГОВЫЙ
30	Первенство ЦО№9 по шахматам среди 5-11 классов		6		ИТОГОВЫЙ
Апрель					
31	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		43	беседа-диалог
	Кубок ЕвроХима по мини-футболу среди 5-8 классов		10		ИТОГОВЫЙ
32	Чемпионат города по флорболу среди 5-8 классов		12		ИТОГОВЫЙ
33	День Здоровья «Космический квест» среди 1-4 классов		4		ИТОГОВЫЙ
34	Сдача нормативов ГТО		8		ИТОГОВЫЙ
	Игра «Зарница»		6		ИТОГОВЫЙ
Май					
35	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		27	беседа-диалог
	Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы		4		ИТОГОВЫЙ
36	Соревнования по волейболу среди девушек 9-11 классов		6		ИТОГОВЫЙ
37	Соревнования по баскетболу среди юношей 9-11 классов		6		ИТОГОВЫЙ

38	Сдача нормативов ГТО		8		ИТОГОВЫЙ
Июнь					
39	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. Инструктажи	3		41	
	Соревнования по пионерболу среди 1-4 классов		12		ИТОГОВЫЙ
40	Соревнования по мини-футболу среди 5-8 классов		10		ИТОГОВЫЙ
41	Первенство города по мини-футболу среди дворовых команд 9-17 лет		12		ИТОГОВЫЙ
	Игра «Зарничка»		4		ИТОГОВЫЙ
ИТОГО				306	

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.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной программы является 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, судействе на соревнованиях.

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

Оценочные материалы

1. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2

2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой 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		6	6	7	6	6	7

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)							
--	--	--	--	--	--	--	--

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	+3	+5	+9	+4	+6	+13

	гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
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, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8
---	---	---	---	---	---	---

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 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	9	11	14	-	-	-

	(количество раз)						
	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	15	20	25	15	20	25

	винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)						
	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

Материально-техническое обеспечение :

Спортивные залы, школьный стадион, лыжная база.

Спортивная форма: костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты, лыжная экипировка.

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