



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 51»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №14
«31» мая 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «ООШ№51»
ХОРОШИХ ОЛЬГА
НИКОЛАЕВНА О.Н. Хороших
« 31 » мая 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности "51 планета"

Возраст детей: 7-16 лет

Срок реализации программы:
1 год

Составители:
Ануфриева Ольга Георгиевна
Ольга Георгиевна
заместитель директора
по воспитательной работе
Сердюкова Евгения Анатольевна
учитель физической культуры

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Ожидаемые результаты.....	8
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1 Календарный учебный график	9
2.2 Условия реализации программы	13
2.3 Формы аттестации	15
2.4 Оценочные материалы	16
2.5 Методические материалы.	26
2.6. Список литературы.....	27
Приложение.....	28

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления стартового уровня. 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 до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Актуальность нашей программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

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

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости учащихся школы и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта. Тем самым мы решаем *социальную значимость* нашей программы. Школа находится в Рудничном районе п. Боровой удаленно от города, а ближайшие спортивные секции и спортивные площадки только в районе Радуге, где можно активно позаниматься спортом, находятся очень далеко в других районах города, поэтому целесообразно создание в школе школьного спортивного клуба «51планета» посещая его ребята и их родители могут вместе заниматься спортом, сохраняя и укрепляя семейные спортивные традиции.

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». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей школы. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале или на стадионе.

Адресат участниками программы являются учащиеся 1–9 классов 7 – 16 лет МБОУ «ООШ№51». 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 15 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 гимназии. 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 140 часов в год, *срок освоения программы* 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа,

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

Учебный план

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	2
2	Спортивные праздники	30
3	Соревнования	60
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	48
Итого		140

Формы организации познавательной деятельности: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: приобщение учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности школы и различные культурно-оздоровительные акции для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные

- формировать знания и умения в области ЗОЖ;
- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

Развивающие

- формировать навыки судейства;
- обеспечить развитие физических качеств, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные

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

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Первый год обучения</i>					
1	Теоретическая подготовка.	2	2	-	беседа-диалог
1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.				
2	<i>Спортивные праздники</i>	30			
2.1	На школьном стадионе		-	4	итоговый
2.2	С родителями		-	18	итоговый
2.3	Посвященные значимым датам		-	8	итоговый
3	<i>Соревнования</i>	60			
3.1	Между классами		-	30	итоговый
3.2	Между параллелями		-	10	итоговый
3.3	С родителями			20	
4	<i>Выполнение норм ВФСК «ГТО»</i>	48	2	46	тестирование
Всего		140	4	136	

1. Теоретическая подготовка.

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

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

2. Спортивные праздники

2.1. На школьном стадионе.

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

2.2. С родителями.

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

2.3. Посвященные значимым датам.

Практика: «Папа с сыном, великая сила!», «А ну –ка, парни!», «Идет солдат по городу», «Олимпийские состязания», «Фестиваль ГТО».

3. Соревнования.

2.1. Между классами.

Практика: Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 2,3,4,5 классов. Турниры по стритболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5,6,7,8,9 классов. Турнир по перестрелке 5, 6 класс. Турниры по волейболу (мальчики,

девочки) среди учащихся 6,7,8,9 классы. Турниры по волейболу «Микс» среди учащихся 6,7 классов. Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6,7,8, 9 классов. Турниры по настольному теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 4-11 классов.

2.2. Между параллелями

Практика: Турниры по стритболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9 классов. Турниры по волейболу (мальчики, девочки) среди учащихся 8,9 классов. Турнир по футболу (мальчики) среди учащихся 8,9 классов. Турниры по шашкам среди учащихся 1-7 классов. Турниры по шахматам среди учащихся 1-9 классов.

2.3. С родителями

Практика: Турниры по пионерболу. Турниры по волейболу. Турниры по шашкам. Турниры по шахматам. Турниры по настольному теннису.

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО»

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

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

1.4. Ожидаемые результаты

По окончании программы занятий учащиеся 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.

По окончании программы занятий учащиеся умеют:

- 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.

По окончании программы занятий учащиеся владеют:

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

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

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график

на 2022-2023 уч. год

ПДО – ШСК «51 планета»

Стартовый уровень (140 часов)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Сентябрь (8)					
1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства	2	-	16	беседа-диалог
2	туристический слет «Юный турист		2		итоговый
3	«Сдаем вместе ГТО»	2	-		тестирование
4	«Олимпийские состязания» 2-4 классы		2		итоговый
5	«Фестиваль ГТО» 2 – 4 классы		2		тестирование
6	«Сдаем вместе ГТО» 2- 4 классы		2		тестирование
7	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6 кл		2		итоговый
8	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 7 кл		2		итоговый
Октябрь (8)					
9	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 8		2	16	итоговый
10	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 9		2		итоговый
11	Турнир по футболу (мальчики) среди учащихся 8,9,10,11 классов		2		итоговый
12	«Фестиваль ГТО» 5 – 6 классы		2		тестирование
13	«Сдаем вместе ГТО» 5- 6 классы		2		тестирование

14	«Фестиваль ГТО» 7 – 9 классы		2		тестирование
15	«Фестиваль ГТО» 10 – 11 классы		2		тестирование
16	«Олимпийские состязания» 5-7 классы		2		ИТОГОВЫЙ
Ноябрь (8)					
17	Турниры по стритболу 5 кл (мальчики, девочки)		2	16	ИТОГОВЫЙ
18	Турниры по стритболу 6 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
19	Турниры по стритболу 7 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
20	Турниры по стритболу 8 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
21	«Папа, мама я спортивная семья!» 1 классы		2		ИТОГОВЫЙ
22	«Папа, мама я спортивная семья!» 2 классы		2		ИТОГОВЫЙ
23	«Папа, мама я спортивная семья!» 3 классы		2		ИТОГОВЫЙ
24	«Папа, мама я спортивная семья!» 4 классы		2		ИТОГОВЫЙ
Декабрь (8)					
25	Турниры по стритболу 8,9,10,11 кл (мальчики)		2	16	ИТОГОВЫЙ
26	Турниры по стритболу 8,9,10,11 кл (девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
27	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-2 кл		2		тестирование
28	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 3-4 кл		2		тестирование
29	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-6 кл		2		тестирование
30	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 7-9 кл		2		тестирование
31	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 10-11 кл		2		тестирование
32	«Зимние забавы» 1-4 кл		2		ИТОГОВЫЙ
Январь (6)					

33	Турнир по перестрелке 5,6 кл		2	12	ИТОГОВЫЙ
34	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-4 кл		2		тестирование
35	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-11 кл		2		тестирование
36	Турнир по баскетболу 5 кл (мальчики)		2		ИТОГОВЫЙ
37	Турнир по баскетболу 5 кл (девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
38	Турнир по баскетболу 6 кл (мальчики)		2		ИТОГОВЫЙ
Февраль (8)					
39	«Папа с сыном, великая сила!» 1- 4 кл		2	16	ИТОГОВЫЙ
40	«А ну –ка, парни!» 8-11 кл		2		ИТОГОВЫЙ
41	«Идет солдат по городу» 5-7 кл		2		ИТОГОВЫЙ
42	Турнир по баскетболу 6 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
43	Турнир по баскетболу 7 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
44	Турнир по баскетболу 8 кл (мальчики,девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
45	Турнир по баскетболу 9 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
46	Турнир по баскетболу 8,9,10,11 кл (мальчики)		2		ИТОГОВЫЙ
Март (9)					
47	Турнир по баскетболу 8,9,10,11 кл (девочки)		2	18	ИТОГОВЫЙ
48	Турнир по пионерболу 3 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
49	Турнир по пионерболу 4 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
50	Турнир по пионерболу 5 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
51	Турнир по волейболу «Микс» 6 кл		2		ИТОГОВЫЙ
52	Турнир по волейболу «Микс» 7 кл		2		ИТОГОВЫЙ
53	Турнир по волейболу		2		ИТОГОВЫЙ

	6 кл (мальчики, девочки)				
54	Турнир по волейболу 7 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
55	Турнир по волейболу 8 кл (мальчики, девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
Апрель (8)					
56	Турнир по волейболу 9 кл (мальчики, девочки)		2	16	ИТОГОВЫЙ
57	Турнир по волейболу 8,9,10,11 кл (мальчики)		2		ИТОГОВЫЙ
58	Турнир по волейболу 8,9,10,11 кл (девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
59	Турниры по настольному теннису 4-11 кл		2		ИТОГОВЫЙ
60	«Веселые старты» 1-2 кл		2		ИТОГОВЫЙ
61	«Веселые старты» 3-4 кл		2		ИТОГОВЫЙ
62	Турниры по шашкам среди учащихся 1-7 кл		2		ИТОГОВЫЙ
63	Турниры по шахматам среди учащихся 1-11 кл		2		ИТОГОВЫЙ
Май (7)					
64	«Сдаем вместе ГТО» 1-4 классы		2	14	тестирование
65	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1-2 кл		2		тестирование
66	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 3-4 кл		2		тестирование
67	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-6 кл		2		тестирование
68	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 7-9 кл		2		тестирование
69	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 10-11 кл		2		тестирование
70	«Зарница» 2-5 кл.		2		ИТОГОВЫЙ

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение

- Спортивные залы, школьный стадион, лыжная база.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, комплекты лыж).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты, лыжная экипировка).
 1. Щиты с кольцами - 6
 2. Конусы - 12
 - 3 Секундомер -1
 4. Гимнастические скамейки - 8
 5. Гимнастические маты - 8
 6. Скакалки - 25
 7. Мячи набивные различной массы - 10
 8. Сетка волейбольная - 1
 9. мячи волейбольные - 8
 10. Мячи баскетбольные - 8
 11. Насос ручной - 1
 12. Рулетка - 1
 13. Мячи для метания - 6
 14. Гранаты для метания - 6.
 15. Комплект лыж – 23 пары.

Информационное обеспечение

Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2012 г.

А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019г

А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019г В. Панов «Первая книга шахматиста» Москва «ФиС» 2019 г.

В.Н. Федоров «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово КРИПиПРО 2018 г.

Электронные ресурсы:

- 1) Сайт ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/norms>
- 2) Министерство физической культуры и спорта <https://www.dmps-kuzbass.ru/>
- 3) «Кузбасс спортивный» - официальный спортивный портал Кузбасса. <http://www.sport-kuzbass.ru/magazine/>
- 4) Российская электронная школа «Физическая культура» <https://resh.edu.ru/>
- 5) Шахматы онлайн <https://chess-samara.ru/>

Кадровое обеспечение: учителя физической культуры:

Тренер. Специализация (баскетбол). Высшая квалификационная категория.

Образование Высшее. *Стаж работы* более 1 года

2.3 Формы аттестации

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

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы 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 судейство на соревнованиях.

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

2.4. 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 комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

III. 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 х 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	19	22	27	13	15	18

	весом 150 г (м)						
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

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <***>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <***>	10	15	20	10	15	20

	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, 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

V. 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	13	17	24	10	12	18

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)						
	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)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

	местности) (мин,с)						
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

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой

		знак	знак	знак	знак	знак	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 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	27	29	35	-	-	-

	г (м)						
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с 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

2.5 Методические материалы.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Основные методы обучения:

1. фронтальный

2. поточный

3. посменный

4. групповой

5. индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- 1.Равномерный метод
- 2.Переменный метод
- 3.Повторный метод
- 4.Интервальный метод
- 5.Соревновательный метод
- 6.Игровой метод
- 7.Круговой метод

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций. На уроках физической культуры необходимо дифференцировать подход к учащимся (дозирование нагрузок). Если всему классу даётся одинаковое задание, надо ориентироваться на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем.

Одним из основных методов объяснения (словестный). Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в вопроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Показ упражнения – должно выполняться с того мест, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторой навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если сам ученик сам рассказывает на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования. Формы организации учебного занятия - очная

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

2.6. Список литературы.

Литература, используемая педагогом для разработки Программы и организации образовательного процесса

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.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

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.

Приложение

Положение

о проведении традиционного туристического слета

Цель мероприятия: популяризация туризма физической культуры и спорта среди учащихся

Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Привлечение внимания к проблемам физического развития детей.
3. Содействие развитию морально-волевых качеств;
4. Выявление сильнейшей команды.

Участники соревнований:

Учащиеся гимназии _____ классов. Состав команды 10 человек от класса.(5 мальчиков , 5 девочек)

Сроки и место проведения соревнований:

« ____ » _____ на территории школьного стадиона Гимназии.

Порядок проведения соревнований:

1. Построение.
2. Представление жюри (судьи на станции), правила соревнований.
выдача маршрутных листов
3. «Визитка» - (название, девиз, эмблема)Сдача рапорта командира класса
4. Сдача рапорта главного судьи
5. Расстановка судей по станциям.
6. Прохождение туристической трассы капитанов команд.
7. Общий старт

Правила соревнований:

Состязания состоит из 14 станций. Задания на станции должен пройти каждый участник, за каждый неправильный ответ или нарушения в выполнении задания команда получает штраф, который потом превращается в количество штрафных минут.

Правила на станциях:

1. «Кочки» - переправа, наступая только на специально уложенные дощечки «кочки», нужно переправиться на другую сторону.
2. «Костер» - правильно разжечь костер, что бы перегорела веревочка.
3. «Медицина» - нужно правильно перенести условного пострадавшего на носилках, и ответить на вопросы по медицине.
4. «Лесная аптека» - нужно правильно ответить на вопросы о флоре Кузбасса, о растениях занесенных в красную книгу, лечебных свойствах растений Кузбасса.
5. «Рюкзак» - нужно правильно уложить необходимые вещи для пешего туристического похода.
6. «ПДД» - нужно правильно ответить на вопросы о правилах поведения на дороге.
7. «Метание» - выполнить точное метание в цель.

8. «Узлы» - выполнить правильное завязывание узла по названию судьи.
9. «Палатка» - нужно правильно поставить и собрать палатку.
10. «Топография» нужно правильно ответить на вопросы по географии и ориентирования.
11. «Маятник» - выполнить правильное перемещение через препятствие с помощью маятника (каната), не задев ногами земли.
12. «Бабочка» - перемещение по натянутым параллельным веревкам.
13. «Кольцеброс» - бросить кольцо точно в цель.
14. «Прыжки в мешках» - преодолеть расстояние, прыгая в мешке.

Подведение итогов и награждение:

Команда затратившая меньшее время на прохождение туристической полосы и получившая меньшее время штрафных очков, занимает первое место.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивной эстафеты среди учащихся ___ классов «Зимние забавы»

Цели и задачи:

Приобщение к здоровому образу жизни.
 Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
 Содействие развитию морально-волевых качеств;
 Выявление сильнейшей команды.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся на стадионе Гимназии _____

Начало

Судейская коллегия в составе: _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участия сборные команды _____ классов.

12 учащихся от класса (6 мальчиков, 6 девочек), 3 родителя

Программа соревнований:

1. Построение, вступительное слово.
2. Приветствие команд: **название, девиз, эмблема используя зимнюю**

тематику.

3. Разминка

Соревнования состоят из 7 эстафет.

1. «Передай рукавичку»
2. «Веселый пингвин»
3. «Хоккеисты»
4. «Ледовая переправа»
5. «Снежки»
6. «Веселый лыжник»
7. «Биатлон» - (знать зимние Олимпийские виды спорта)

Награждение:

Команды – победители и призеры награждаются грамотами и сладкими приза

**Положение
о проведении спортивного праздника
«А ну-ка, мальчики!»
среди мальчиков _____ классов МБОУ «ООШ№51»**

Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших команд.
- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____.

Начало в _____

Судейская коллегия в составе _____ учителя физической культуры.

Актив школьного спортивного клуба «Здоровая нация» _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие команды мальчиков _____ классов. Состав команд – 8 мальчиков от каждого класса.

Программа соревнований:

Построение, приветствие.

Разминка команд проводят капитаны.

Соревнования состоят из 5 эстафет.

1. Беговая легкоатлетическая эстафета «Спринтеры» (ускорения, с передачей эстафетной палочки).
2. Баскетбольная эстафета «Баскетболисты» (ведение мяча правой, левой рукой).
3. Атлетическая эстафета «Силачи» (перенос набивных мячей)
4. Туристическая эстафета «Переправа» (прыжки через обручи)
5. Полоса препятствий «Юный армеец» (перемещение гуськом, перекаты на гимнастическом мате, 2 отжимания)

Награждение:

Команды – победители и призеры награждаются.

**Положение
о проведении спортивного праздника
«А ну-ка, парни»**

среди юношей 7-8 классов МБОУ «МБОУ ООШ№51»

Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Пропаганда Вооруженных сил РФ среди молодежи и службы в рядах Российской Армии;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших команд.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____. Начало в _____

Судейская коллегия в составе – Зам.дир. по БЖ _____, учителя физкультуры. Приглашенные гости мероприятия. _____

Актив спортивного школьного клуба «Здоровая нация» _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие сборные команды юношей от 10,11-х классов. Состав команд – 8 участников. По два участника от класса.

I. Торжественная часть

1. Построение команд, рапорт капитанов, название, девиз, эмблема команды.
2. Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований, приглашенных гостей.

II. Программа соревнований

Соревнования состоят из эстафет:

1. «Спринтеры» - ускорения с передачей эстафетной палочки.
2. «Силачи» - перенос двух набивных мячей.
3. «Хоккеисты» - ускорения с обводкой клюшкой и мячиками препятствий.
4. «Тачки» - перемещение в парах на руках туда, и обратно со сменой.
5. «Пингины» - перемещение с волейбольным мячом, зажатым между колен.
6. «Ловкачи» - перемещения прыжками через скакалку.
7. «Конкурс капитанов» поднимание гири, кол-во раз. Капитан имеет право передать свои полномочия в этом конкурсе другому игроку.
8. Перетягивание каната.

**Положение
о проведении спортивного праздника
«Олимпийские состязания»**

(Полоса препятствий с элементами древних олимпийских состязаний)

Цели и задачи:

1. Популяризация ЗОЖ;

2. Выявление сильнейших команд гимназии.
3. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение учащихся к регулярным занятиям спортом и внеурочной деятельности
4. История олимпийских игр.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале

Начало: _____

Судейская коллегия в составе: _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участия сборные команды 6-х классов.

Состав команды: 10 учащихся от класса (5 мальчиков, 5 девочек). Если мальчика не хватает, можно мальчика заменить девочкой.

Название команды, эмблема, девиз используя только символику и названия из истории Олимпийских игр.

Программа соревнований:

Построение команд.

Приветственное слово организатора Ковалевич Т.В.

Приветствие (название, девиз)

Разминка.

Соревнования состоят из 7 заданий полосы препятствий.

1. “Пентатлон” (проползание по скамейке)
2. “Олимпийские кольца” (прыжки через обручи)
3. “Панкратион” (перекаты по гимнастическому мату)
4. «600 стоп – 1 стадий» (проход по бревну)
5. «Геракл» (переход по шведской стенке, лестнице)
6. «Кольцеброс» (метание кольца в цель)
7. «Пифагор» (написать девиз олимпийских игр, нарисовать флаг олимпийских игр, написать 5 континентов символизирующих единство олимпийских игр)

олимпийских игр, написать 5 континентов символизирующих единство олимпийских игр)

Победитель определяется: по наилучшему времени прохождения полосы препятствий.

Награждение: команды – победители и призеры награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства гимназии по подвижной игре «Перестрелка»

Цели и задачи:

- Повышение интереса учащихся к самостоятельным занятиям и организации подвижных и спортивных игр.
- Выявление сильнейших команд гимназии.
- Популяризации физической культуры, спорта и ЗОЖ

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры –

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются учащиеся _____ годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму по уставу гимназии!

16 учащихся от класса.

Игра проводится по установленным правилам.

Тайм длится 10 минут.

Розыгрыш призовых мест по групповой системе в результате жеребьевки команд.

Награждение: команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ**о проведении первенства Гимназии по баскетболу****Цели и задачи:**

- Популяризация баскетбола в гимназии;
- Выявление сильнейших команд.
- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Содействие развитию морально-волевых качеств;

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры

Актив ШСК «Здоровая нация» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются сборные команды девочек, годных по состоянию здоровья. Командам иметь майки одного цвета (любого).

Состав команд: 5 человек (1- 2 запасные игроки)

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице. Если две и более команды набрали одинаковое количество очков, выявление сильнейшей команды ведется по системе подсчета забитых и пропущенных мячей, у какой команды получилось меньшая разница, та и победитель.

Соревнования проводятся по установленным правилам.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ**о проведении первенства Гимназии по волейболу****Цели и задачи:**

- популяризация волейбола в гимназии;
- выявление сильнейших команд гимназии.

Время и место поведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале в течение года. В свободное от урочной деятельности время.

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры –

Актив ШСК «Здоровая нация» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются сборные команды юношей и девушек, годных по состоянию здоровья. Состав команд: 6 человек.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства гимназии по «Пионерболу»

Цели и задачи:

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

Время и место поведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры

Актив ШСК «Здоровая нация» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются **мальчики учащиеся 6 классов** годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму.

От каждого класса команда из 6 мальчиков (+ 2 запасных).

Игра проводится по установленным правилам.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице.

Награждение: Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Положение

о проведении спортивного праздника «Школьный фестиваль ГТО!»

Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;

- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших.
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО;

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале

Судейская коллегия в составе: _____ учителя физкультуры.

Актив ШСК «Здоровая нация»

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие по четыре девочки и четыре мальчика от класса.

II. Торжественная часть

3. Построение

4. Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований.

5. Разминка

II. Программа соревнований

Соревнования состоят из 5 заданий:

1. «Крепкий пресс» - поднимание туловища за 30 секунд.

2. «Сильные руки» - подтягивание на перекладине за 1 минуту.

3. «Кузнечик» - прыжки с места одна попытка.

4. «Снайперы» - броски в кольцо за 30 секунд со штрафной линии.

5. «Быстрые ноги» - прыжки на скакалке за 30 секунд.

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении
турнира по шахматам**

Цель мероприятия: Создание условий для личностного и интеллектуального развития, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Привлечение внимания к проблемам развития шахмат в гимназии.

3. Популяризация интеллектуальной игры в шахматы.

Время и место проведения:

Турнир проводится в кабинете _____

Начало турнира: _____

Руководство турнира:

Общее руководство осуществляется учителем физической культуры

Участники турнира и условия проведения:

К турниру допускаются все желающие.

Система розыгрыша блиц-турнир на партию дается 20 минут. Разрешается один не возможный ход. По правилам шахмат, тронул – ходи.

Шахматные доски предоставляются.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства Гимназии по футболу

Цели и задачи:

- популяризация футбола в гимназии;
- выявление сильнейших команд гимназии.

Время и место поведения:

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

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры –

Актив ШСК «Здоровая нация» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются сборные команды юношей и девушек, годных по состоянию здоровья. Состав команд: 6 человек (5 игроков в поле 1 вратарь)

Выигрывает команда набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице. Если две и более команды набрали одинаковое количество очков, выявление сильнейшей команды ведется по системе подсчета забитых и пропущенных мячей, у какой команды получилось меньшая разница, та и победитель.

Награждение: Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Положение

о проведении спортивного мероприятия

«Фестиваль ГТО»

Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление индивидуальных результатов учащихся.
- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Время и место проведения:

Фестиваль проводится в большом спортивном зале на занятиях внеурочной деятельности

Судейская коллегия в составе: - _____ учителя физической культуры.

Актив ШСК «Здоровая нация» _____

Участники соревнований:

В фестивале принимают участие все учащиеся 7 классов (4 мальчика, 4 девочки) годные по состоянию здоровья.

Программа фестиваля:

Построение, приветствие, объяснение цели и задачи мероприятия.

Разминка в движении и ОРУ на месте.

Фестиваль состоит из контрольных тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине (количество раз).

2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке

3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)

4. Прыжок в длину с места

5. «Дартс» метание дротика в цель 3 броска.

Подведение итогов:

Подсчитывается общее количество золотых знаков (выполненных за отведенное время).

Награждение: команды победительницы награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении

турнира по волейболу «Играем всей семьей»

Цель мероприятия: Обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы.

Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Привлечение внимания к проблемам физического развития детей.

3. Популяризация спортивной игры волейбол.

Время и место проведения:

Турнир проводится в большом спортивном зале _____

Начало турнира: _____

Руководство турнира:

Общее руководство осуществляется учителем физической культуры

Участники турнира и условия проведения:

К турниру допускаются учащиеся 7, 8 классов годные по состоянию здоровья.

Состав команд: 5 учащихся + 5 родителей.

Играются 3 партии до двух побед. (до 15 очков, решающая до 10).

7 классы играют по круговой системе, 8 классы по жеребьевке на группы.

Турнир проводится по установленным правилам.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Положение о проведении турнира по Стритболу

Цели и задачи:

1. Популяризация баскетбола в гимназии;
2. Выявление сильнейших команд гимназии для участия в муниципальном этапе соревнований «Кузбасская спортивная школьная лига – 2020»;
3. Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок;
4. Приобщение учащихся к регулярным занятиям физической культуры спортом, ВУД, направленные на воспитание гармонично развитой личности.

Время и место поведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____
начало соревнований в _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры – _____ членами ШСК «Здоровая нация» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются учащиеся 7 классов годных по состоянию здоровья. Состав команд: 4 мальчика и 4 девочки от класса.

Система розыгрыша

Соревнования проводятся по круговой системе, отдельно среди команд мальчиков и девочек каждая команда играет 3 игры. Основное время игры 8 минут, в случае равного счета по истечении 8 минут игра продолжается до заброшенного мяча в дополнительное время. В игре должны быть задействованы все игроки команды. Победитель определяется по наибольшей сумме итоговых очков в таблице розыгрыша. Игра проходит на одно кольцо, по всем правилам игры стритбол.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивного праздника
«Папа, мама я спортивная семья!»

Цель: Обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы.

Задачи:

- приобщение к здоровому образу жизни.
- популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- выявление сильнейшей команды.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном _____.

Начало соревнований 17.50.

Судейская коллегия в составе: _____

Актив ШСК «Здоровая нация» _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие учащиеся 6 г класса

Состав команды – 6 учащихся и 2 родителя

Программа соревнований:

Построение, выбор команд приветствие.

Презентация команды: название.

Разминка команд проводят капитаны.

Соревнования состоят из 6 эстафет.

6. Беговая легкоатлетическая эстафета «Спринтеры» (ускорения, с передачей эстафетной палочки).
7. Баскетбольная эстафета «Баскетболисты» (ведение мяча правой, левой рукой).
8. Волейбольная эстафета «Мяч капитану» (передачи мяча на месте, передал, садись 3 раза подряд).
9. Гимнастическая эстафета «Силачи» (перенос набивных мячей)
10. Прыжковая эстафета «Пингвинчики» (прыжки с мячом, зажатым между колен)
11. Туристическая эстафета «Переправа» (прыжки через обручи, обратно бегом)
12. Хоккейная эстафета «Ловкачи» (обводка и ведение мяча клюшкой, туда и обратно)

Награждение:

Положение

о проведении турнира по волейболу среди учащихся _____ (микс)

«Кузбасс олимпийский»

Цели и задачи:

1. Популяризация волейбола в гимназии;
2. Выявление сильнейших команд гимназии;
3. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение учащихся к регулярным занятиям спортом и внеурочной деятельности.

Турнир проводится в большом спортивном зале _____

Начало: _____

Судейская коллегия в составе: _____

Участники турнира и условия проведения:

К турниру допускаются сборные команды 7-х классов, годных по состоянию здоровья.

Состав команды: 6 учащихся от класса (4 мальчика, 2 девочки). Если мальчика не хватает, можно заменить девочкой.

Турнир проводится по системе с выбыванием (Олимпийской). По жеребьевке определяется соперник, проигравшие играют с проигравшими за 3 место, победители за 1,2 место. Играется одна партия до 15 очков.

Соревнования проводятся по установленным правилам.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного праздника

«Зарница»

среди учащихся 5,6 классов

Цель: Приобщение учащихся к самостоятельной спортивно-физкультурной деятельности.

Задачи:

- приобщение к здоровому образу жизни.
- популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- содействие развитию морально-волевых качеств;

Время и место проведения:

Соревнования проводятся на спортивном стадионе Гимназии _____

Начало соревнований в _____

Судейская коллегия в составе: _____

Помощники судей актив ШСК «Здоровая нация» _____.

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участия сборные команды _____ классов.

Состав команды – 10 учащихся от класса

Программа соревнований:

Построение команд приветствие.

Разминка команд проводят капитаны.

Соревнования состоят из 7 станций.

13. «ПДД» (вопросы о правила дорожного движения)
14. «Силачи» (перенос набивных мячей, туда и обратно, мяч не должен упасть).
15. «Пингвины» (прыжки с мячом, зажатым между колен туда, обратно бегом, мяч не должен выпасть).
16. «МЧС» (вопросы о безопасной жизнедеятельности)

17. «Кочки» (прыгая по кочкам ту, да и обратно, никто не должен упасть)
18. «Ловкачи» (попадание в цель мячом, мячи не должны лететь мимо корзины)
7. «Прыгуны» (количество прыжков за 2 минуту на скакалке разными учащимися)

Награждение:

Команды – победители и призеры награждаются грамотами и сладким призами.