

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»**

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 26.08.2025.г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 15»  
*Г.П. Логинова* Г.П. Логинова  
Приказ от 26.08.2025 г. № 1 «ДОП»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Счастный Сергей Олегович,  
педагог дополнительного образования

Североуральский городской округ,  
п. Третий Северный  
2025

## Содержание

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

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3.Содержание программы.....	6
1.4.Ожидаемые результаты.....	7

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий».....9**

2.1.Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Список литературы.....	19
Приложение.....	21

## **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 (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

*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. 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.

*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 3–11 классов 10 –17лет МАОУ «СОШ № 15». 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 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.

*Срок освоения* программы 1 год.

*Режим занятий:* 1 раз в неделю по 1 часу,

*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.	20
2	Спортивные праздники	16
3	Соревнования	16
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	16
Итого		68

*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	
1	Теоретическая подготовка.	20	4	16	беседа-диалог
1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.				
2	<i>Спортивные праздники</i>	16			
2.1	На школьном стадионе		-	6	итоговый
2.2	С родителями		-	4	итоговый
2.3	Посвященные значимым датам		-	6	итоговый
3	<i>Соревнования</i>	16			
3.1	Между классами		-	14	итоговый
3.2	Между параллелями		-	-	
3.3	С родителями			2	
4	<i>Выполнение норм ВФСК «ГТО»</i>	16	2	14	тестирование
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

- **Теоретическая подготовка.** 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.

- **Спортивные праздники**

*На школьном стадионе.*

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

*С родителями.*

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

*Посвященные значимым датам.*

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

- **Соревнования.**

*2.1. Между классами.*

*Практика:* Турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 3,4,5, 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.

*2.2 С родителями*

*Практика:* Турниры по пионерболу. Турниры по волейболу. Турнир по футболу.

- **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**

В ходе обучения по программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в футбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии футболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- ведение и остановка мяча;
- удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
- отбор мяча в подкате;
- техника владения мячом;
- техника движений в футболе;
- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.
- удары - ногой, головой.
- силовые единоборства, отбор;
- приём мяча: ногой, грудью.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;



- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений

*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

№ 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	2	-	10	беседа-диалог
2	туристический слет «Юный турист		2		итоговый
3	«Сдаем вместе ГТО»	2	-		тестирование
7	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 6-7 кл		2		итоговый
8	Турниры по футболу (мальчики) среди учащихся 8-9 Кл		2		итоговый
Октябрь					

				9	
9	«Фестиваль ГТО» 5 – 6 классы		3		тестирование
11	«Фестиваль ГТО» 7 – 9 классы		3		тестирование
12	«Фестиваль ГТО» 10 – 11 классы		3		тестирование
Ноябрь					
13	Турниры по стритболу 5-6 кл (мальчики, девочки)		3	6	итоговый
15	«Папа, мама я спортивная семья!» 1 классы		3		итоговый
Декабрь					

16	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-8кл		3	6	итоговый
18	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 9-11 кл		3		тестирование

Январь					
20	Турнир по перестрелке 5,6 ,7кл		4	8	итоговый
22	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-11 кл		4		тестирование
Февраль					
23	«А ну –ка, парни!» 8-11 кл		2	6	итоговый
30	Турнир по баскетболу 8,9,10,11 кл (мальчики)		4		итоговый
Март					
31	Турнир по баскетболу 8,9,10,11 кл (девочки)		3	12	итоговый

33	Турнир по пионерболу 4 кл (мальчики, девочки)		3		итоговый
34	Турнир по пионерболу 5 кл (мальчики, девочки)		3		итоговый
39	Турнир по волейболу 8 кл (мальчики, девочки)		3		итоговый
Апрель					
40	Турнир по волейболу 8,9,10,11 кл (мальчики)		4	6	итоговый

41	Турнир по волейболу 8,9,10,11 кл (девочки)		2		ИТОГОВЫЙ
----	---	--	---	--	----------

Май (7)					
47	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5-7 кл		2	4	тестирование
48	Выполнение норм ВФСК «ГТО» 8-11 кл		2		тестирование

## 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).

### *Информационное обеспечение*

Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2012г А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2019г

А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2019г В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл Москва Просвещение 2020г

*Кадровое обеспечение:* учитель физической культуры.

## 2.3. Формы аттестации

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

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей

программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

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

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

## 2.4.Оценочные материалы

### 1. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й 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

# • **СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6

1.	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

•СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

Возрастная группа 01.11 до 12.01							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й 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 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

• **СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й 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 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
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

• **СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й 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 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с 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. 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» 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 » КРИПиПРО 2018. 90 с.

## 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 школы \_\_\_\_\_ классов. Состав команды 10 человек от класса.(5 мальчиков , 5 девочек)

**Сроки и место проведения соревнований:** «\_\_» \_\_\_\_\_ на территории школьного стадиона.

**Порядок проведения соревнований:**

1. Построение.
2. Представление жюри (судьи на станции), правила соревнований. выдача маршрутных листов
3. «Визитка» - (название, девиз, эмблема)
4. Сдача рапорта командира класса
5. Сдача рапорта главного судьи
6. Расстановка судей по станциям.
7. Прохождение туристической трассы капитанов команд.
8. 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 родного края, о растениях занесенных в красную книгу, лечебных свойствах растений района и области.
5. «Рюкзак» - нужно правильно уложить необходимые вещи для пешего туристического похода.
  - «ПДД» - нужно правильно ответить на вопросы о правилах поведения на дороге.
  - «Метание» - выполнить точное метание в цель.
  - «Узлы» - выполнить правильное завязывание узла по названию судьи.
  - «Палатка» - нужно правильно поставить и собрать палатку.
  - «Топография» нужно правильно ответить на вопросы по географии и ориентирования.
  - «Маятник» - выполнить правильное перемещение через препятствие с помощью маятника (каната), не задев ногами земли.
  - «Бабочка» - перемещение по натянутым параллельным веревкам.
  - «Кольцеброс» - бросить кольцо точно в цель.

- «Прыжки в мешках» - преодолеть расстояние, прыгая в мешке.

**Подведение итогов и награждение:**

Команда затратившая меньше времени на прохождение туристической полосы и получившая меньше 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 школы. 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 призами.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении спортивного праздника «А ну-ка, мальчики!» среди мальчиков**  
**\_\_\_\_\_ классов»**

**Цели и задачи:**

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

жизни. **Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале школы. Начало в \_\_\_\_\_.

Судейская коллегия в составе учителя физической культуры.

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 грамотами.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивного праздника «А ну-ка, парни» среди юношей.**

**Задачи соревнований:**

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

**Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале школы. Судейская коллегия в составе: зам.дир. по АХЧ, учителя физкультуры. Приглашенные гости мероприятия: актив спортивного ШСК «Чемпион».

**Участники соревнований:**

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

**Торжественная часть:** Построение команд, рапорт капитанов, название, девиз, эмблема команды. Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований, приглашенных гостей.

**Программа соревнований**

Соревнования состоят из эстафет:

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

## **ПОЛОЖЕНИЕ**



**о проведении спортивного праздника «Олимпийские состязания»**  
(Полоса препятствий с элементами древних олимпийских состязаний)

**Цели и задачи:**

- Популяризация ЗОЖ;
- Выявление сильнейших команд школы;
- Пропаганда здорового образа жизни, приобщение учащихся к регулярным занятиям спортом и внеурочной деятельности.

**Время и место проведения:** Соревнования проводятся в спортивном зале школы.

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участия сборные команды 6-х классов.

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

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

**Программа соревнований:**

Построение команд.

Приветственное слово организатора

Приветствие команд (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 стадион» (проход по бревну)
5. «Геракл» (переход по шведской стенке, лестнице)
6. «Кольцеброс» (метание кольца в цель)
7. «Пифагор» (написать девиз олимпийских игр, нарисовать флаг олимпийских игр, написать 5 континентов символизирующих единство олимпийских игр)

**Победитель определяется:** по наилучшему времени прохождения полосы препятствий.

**Награждение:** команды – победители и призеры награждаются грамотами.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении первенства школы по подвижной игре  
«Перестрелка»**

**Цели и задачи:**

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

**Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале школы.

**Руководство соревнованиями:** Общее руководство осуществляется учителями физической культуры и активом ШСК «Чемпион».

**Участники соревнований и условия проведения:**

К соревнованиям допускаются учащиеся, годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму по уставу школы (10 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 спортивного праздника «Школьный фестиваль ГТО»**

#### **Задачи мероприятия:**

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших участников;
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО.

#### **Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в большом спортивном зале школы. Судейская коллегия в составе учителя физкультуры. Актив ШСК «Чемпион»

#### **Участники соревнований:**

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

#### **Торжественная часть**

- Построение
- Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований.
- Разминка

#### **Программа соревнований**

Соревнования состоят из 5 заданий:

- **«Крепкий пресс»** - поднимание туловища за 30 секунд.
- **«Сильные руки»** - подтягивание на перекладине за 1 минуту.
- **«Кузнечик»** - прыжки с места одна попытка.
- **«Снайперы»** - броски в кольцо за 30 секунд со штрафной линии.
- **«Быстрые ноги»** - прыжки на скакалке за 30 секунд.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении турнира по волейболу «Играем всей семьей»**

**Цель мероприятия:** Обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы.

#### **Задачи:**

- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Привлечение внимания к проблемам физического развития детей.
- Популяризация спортивной игры волейбол.

#### **Время и место проведения:**

Турнир проводится в большом спортивном зале школы.

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 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 зале школы.

Начало соревнований в \_\_\_\_\_.

Судейская коллегия в составе: \_\_\_\_\_

Актив ШСК «Чемпион» \_\_\_\_\_

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие учащиеся 6 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.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849533

Владелец Логинова Галина Петровна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026