

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №6Г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО физкультурно – эстетического цикла _____ Бурмистрова Т. А. Протокол №1 от «28» августа 2024 г	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР _____ М. Н. Тереховская Протокол №1 от «29» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора школы №192-1/01-10 от «02» сентября 2024 г.
---	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Возраст учащихся 11-17 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Бурмистрова Татьяна Анатольевна,
учитель физической культуры

г. Вязьма

2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления 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 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Минпросвещения от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый 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»;
- ✓ 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 программы состоит в том, что она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательных учреждений и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на формировании 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 своё свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники с участием родителей, турниры, соревнования по игровым видам спорта. Тем самым мы решаем *социальную значимость* нашей программы.

Новизна программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а так же 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.

Участниками программы являются обучающиеся 5-11 классов (11-17 лет) МБОУ СШ №6 г. Вязьмы Смоленской области. Набор обучающихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья. Каждый год создается актив клуба, которые являются организаторами соревнований, турниров, спортивных праздников и выполняют функции судей на соревнованиях.

Отличительная особенность программы в вариативной деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а так же

познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личной 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.

Объём программы дополнительного образования «ШСК «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»» 68 часов в год, срок освоения программы 1 год.

Режим занятий: 1 раз 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	10
2	Спортивные праздники	15
3	Соревнования	15
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	28
Итого		68

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

Цели и задачи

Цель:

- приобщение обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности школы и различные культурно-оздоровительные мероприятия для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные

- научиться формировать знания и умения в области ЗОЖ;

- обучать правилам организации соревнований, спортивных праздников и спортивно-массовых мероприятий.

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 обучающихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количества часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		беседа-диалог
1.1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства.				
2.	Спортивные праздники	15			
2.1	На школьном стадионе			5	итоговый
2.2	В спортивном зале			5	итоговый
2.3	Посвящённые значимым датам			5	итоговый
3.	Соревнования	15			
3.1	Между классами			6	
3.2	Между параллелями			6	
3.3	С родителями			3	
4.	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	28	2	26	тестирование
Всего		68	12	56	

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 и одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

2. Спортивные праздники.

2.1. На школьном стадионе.

Практика: соревнования посвящённые дню освобождения Смоленщины, спартакиада учащихся.

2.2. В спортивном зале.

Практика: турниры по пионерболу, волейболу, баскетболу.

2.3. Посвящённые значимым датам.

Практика: «Фестиваль ГТО», спартакиада школьников города, «А ну-ка, парни!».

3. Между классами.

3.1. Между классами.

Практика: турниры по пионерболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5-6 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди учащихся 5, 6, 7, 8, 9 классов. Турнир по волейболу 7, 8, 9, 10-11 классов. Турниры по футболу (мальчики) среди обучающихся 6, 7, 8, 9 классов. Турниры по настольному теннису (мальчики, девочки) среди учащихся 5-11 классов.

3.2. Между параллелями.

Практика: турниры по стрит болу (мальчики, девочки) среди обучающихся 8, 9, 10, 11 классов. Турниры по баскетболу (мальчики, девочки) среди обучающихся 8, 9, 10, 11 классов. Турниры по волейболу среди обучающихся 8, 9, 10-11 классов. Турниры по футболу (мальчики) среди обучающихся 8, 9, 10, 11 классов. Турнир по шашкам среди обучающихся 5-7 классов. Турнир по шахматам среди обучающихся 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классов.

3.3. С родителями.

Практика: Турниры по шашкам. Турниры по шахматам. Турниры по теннису.

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО»

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

Практика: Бег 30м, 60м, 100м, бег 2000м, 3000м, челночный бег 3*10, прыжок с места.(с разбега), подтягивания из виса на высокой перекладине, из виса лёжа на низкой перекладине, отжимания, тест на гибкость, метание, поднимание туловища из положения лёжа, бег на лыжах 2км, 3км, плавание.

1.4. Ожидаемые результаты

Смогут узнать:

- ✓ 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.

Смогут научиться:

- ✓ 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 сверстниками, владеть культурой общения,

Научатся владеть:

- ✓ Техникой и тактикой подвижных и спортивных игр,
- ✓ Навыками судейства подвижных и спортивных игр.

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

2.1. Календарно-тематическое планирование ШСК «Здоровое поколение»

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Форма контроля	Дата проведения
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при участии в соревнованиях. Правила организации судейства	2		Беседа-диалог	1 неделя
2	Спортивный праздник, посвящённый освобождению Смоленщины от немецко-фашистских захватчиков		2	итоговый	2 неделя
3	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2	тестирование	3 неделя
4	«КРОСС НАЦИИ-2022»		2	тестирование	4 неделя
5	Легкоатлетический кросс в зачёт районной спартакиады школьников		2	итоговый	5 неделя
6	«Осенний фестиваль ГТО» 4-6 ступень		2	тестирование	6 неделя
7	Турнир по футболу (мальчики) 5-6 класс		2	итоговый	7 неделя
8	Турнир по футболу (мальчики) 7-8 класс		2	итоговый	8 неделя
9	Турнир по футболу (мальчики) 9-11 класс		2	итоговый	9 неделя
10	Олимпийские состязания 5-7 класс		2	итоговый	10 неделя
11	Турнир по стрит болу (мальчики, девочки) 6 класс		2	итоговый	11 неделя
12	Турнир по стрит болу (мальчики, девочки) 7 класс		2	итоговый	12 неделя
13	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2	тестирование	13 неделя
14	Турнир по стрит болу (мальчики, девочки) 8 класс		2	итоговый	14 неделя
15	КЭС-БАСКЕТ		2	итоговый	15 неделя
16	Турнир по стрит болу (мальчики, девочки) 9 класс		2	итоговый	16 неделя
17	Турнир по стрит болу (мальчики, девочки) 10-11 класс		2	итоговый	17 неделя
18	«ЛЫЖНЯ РОССИИ-2023»		2	итоговый	18 неделя
19	Турнир по теннису 5 классы		2	итоговый	19 неделя
20	«Зимние забавы»		2	итоговый	20 неделя
21	Турнир по теннису 6-7 классы		2	итоговый	21 неделя
22	«А ну-ка, мальчики»»		2	итоговый	22 неделя
23	Турнир по теннису 8-9 классы		2	итоговый	23 неделя
24	Турнир по теннису 10-11 классы		2	итоговый	24 неделя
25	Турнир по баскетболу 6-7 классы		2	итоговый	25 неделя
26	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2	тестирование	26 неделя

27	«Папа, мама, я – спортивная семья!»		2	итоговый	27 неделя
27	Турнир по баскетболу 8-9 классы		2	итоговый	28 неделя
29	Турнир по баскетболу 10-11 классы		2	итоговый	29 неделя
30	Спартакиады учащихся МБОУ СШ №6 в рамках «Праздника школьников»		2	итоговый	30 неделя
31	Турнир по баскетболу 8-9 классы		2	итоговый	31 неделя
32	Турнир по баскетболу 10-11 классы		2	итоговый	32 неделя
33	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2	тестирование	33 неделя
34	Выполнение норм ВФСК «ГТО»		2	тестирование	34 неделя

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, школьный стадион;

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведская стенка, волейбольные мячи);

1. Щиты с кольцами - 2
2. Конусы – 12
3. Секундомер -1
4. Гимнастические скамейки – 4
5. Гимнастические маты - 4
6. Скакалка – 15
7. Мячи набивные – 5
8. Сетка волейбольная – 1
9. Мячи волейбольные – 8
10. Мячи баскетбольные – 8
11. Насос ручной – 1
12. Рулетка – 1
13. Мячи для метания – 5
14. Гранаты для метания – 3

Информационное обеспечение.

2.3. Формы аттестации

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» 3-6 ступень (получение значка).
2. Участие в творческих и спортивных конкурсах разного уровня для пропаганды здорового образа жизни.

Матчевые встречи и товарищеские игры с командой аналогичного возраста.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, навыков, умений, включающий индивидуальный подход развивающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течении учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях. Итоговая аттестация проводится в конце года.

Форма итоговой аттестации-сдача контрольных нормативов по ГТО.

2.4. Оценочные материалы

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	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 из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	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 из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.

Правила игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

Электронные ресурсы:

Сайт ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru>

Российская электронная школа «Физическая культура» <https://resh/edu.ru>

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. 128с.
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015.179с.
3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: специалист, 2018.126с.