



УО АМО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 34» г. Сыктывкара
(МОУ «ООШ № 34» г. Сыктывкара)

«Öкмыс класса 34 №-а школа» Сыктывкарса муниципальной велөдан учреждение
(«34 №-а ÖКШ» Сыктывкарса МВУ)

Принято:

На Педагогическом совете
Протокол № 8 от 04.06.2022 года

Рассмотрено:

на заседании Советом обучающихся
Протокол №8 от 02.06.2022 г.

Рассмотрено:

на заседании Совета родителей
Протокол №8 от 02.06.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МОУ «ООШ №34»г. Сыктывкара
от 06.06.2022 г. №326

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Навстречу ГТО»
основное общее образование
8 класс
Срок реализации программы 1 год

Составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобрена Федеральным учебно-методическим методическим советом по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 года №1/15) учителем физической культуры Рыбиной Розой Александровной

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** РПВД «Навстречу ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «Навстречу ГТО» является спортивная секция.

РПВД «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Навстречу ГТО» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 35 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» 6 класс

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» и «Физическое совершенствование».

№	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Легкая атлетика	12	2	10

1.1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1	1	0
1.2	Бег с ускорением. Стартовый разгон. Бег в равномерном темпе.	2	0	2
1.3	Метание мяча в цель.	3	0	3
1.4	ОФП. Эстафеты.	5	0	5
1.5	История появления ВФСК «ГТО».	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка	4	2	2
2.1	Правила оказания ПМП. Понятие ЗОЖ.	2	2	0
2.2	Пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, упражнения с набивными мячами. Эстафеты.	2	0	2
3.	Лыжная подготовка	10	1	9
3.1	Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	1	1	0
3.2	Спуски, подъемы. Лыжные ходы.	6	0	6
3.3	Прохождение дистанций.	2	0	2
3.4	Эстафеты на лыжах.	1	0	1
4.	Легкая атлетика	9	1	8
4.1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз.	1	1	0
4.2	Метание мяча в цель. Бег в равномерном темпе.	5	0	5
4.3	ОФП (упражнения для развития силы, прыжки на скакалке).	2	0	2
4.4	Итоговый контроль. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».	1	0	1

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях,

приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

4. Тематическое планирование с указанием основных разделов, тем и количества часов на их реализацию

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	теория, тренировка, соревнования
2.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
3.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность.	1	тренировка
4.	Метание малого мяча в цель с 6-8 м.	2	тренировка
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. ОФП. Прыжок в длину с места.	2	тренировка
7.	Метание малого мяча в цель с 6-8 м. ОФП. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
8.	ОФП. Подтягивания на низкой (м) и высокой (д) перекладине	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
10.	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка, игра
11.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1	тренировка
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (м)- 3*15 раз; (д) - 3*10 раз	1	тренировка
13.	Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	теория, тренировка
14.	Упражнения с набивными мячами 2 кг. Эстафеты.	1	теория, игра
15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения	1	теория, тренировка

	лыжных ходов.		
16.	Техника выполнения попеременного одношажного хода.	2	тренировка
17.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	соревнования
18.	Эстафеты на лыжах.	1	игра
19.	Техника выполнения спуска на лыжах в средней стойке.	2	тренировка
20.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	соревнования
21.	Техника выполнения подъема на склон на лыжах «лесенкой», «елочкой»	2	тренировка
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в цель с 6-8 м.	1	теория, тренировка
23.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
25.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с 6-8 м.	2	тренировка
26.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2	тренировка, игра
27.	Итоговый контроль. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».	1	контроль
Итого		35	

3. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным	1	-

	обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)		
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
Измерительные приборы:			
	Насос для накачивания мячей	1	-
	Секундомер	2	-
	Вертикальная тумба для измерения глубины наклона	1	-
	Пульсометр	1	-
	Весы медицинские с ростомером	1	-
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Брусья гимнастические	-	-
	Перекладина гимнастическая	-	-
	Скамейка гимнастическая	3	-
	Стенка гимнастическая	6	-
	Маты гимнастические	10	-
	Скамейка атлетическая наклонная	0	-
	Гантели наборные	6	-
	Мяч набивной 1 кг	10	-
	Мяч набивной 2 кг	0	-
	Мяч набивной 5 кг	0	-
	Мяч малый 150 г	0	10
	Мяч теннисный	0	10
	Скакалка гимнастическая	15	-
	Палка гимнастическая	10	-
	Планка для прыжков в высоту	2	-
	Стойка для прыжков в высоту	2	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-
	Номера нагрудные	15	-
	Табло перекидное	0	1
	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
	Лыжные ботинки	50	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	8	-
	Фишки	0	10
	Флажки стартовые	0	2
	Винтовка пневматическая	0	-
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://school30.my1.ru – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара		
	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	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
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		5	6	7	5	6	7

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	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	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
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-

9	Плавание 50 м (мин., сек.)	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	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Календарный план
городской Спартакиады среди обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций
в 2022-2023 учебном году

№	Вид программы	Участники/ состав команды	Судейская дата/время/ место проведения	Сроки/место проведения соревнований	Ответственный за проведение
1.	Муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини-футболу	2005-2006 г.р. юн. /дев.	07.09.2022 в 16:30/ МАОУ «СОШ №24»	12-21.09.2022/ МАОУ «СОШ №24» МАОУ «СОШ №36» МАОУ «СОШ №22»	МУДО «ЦДОД «Олимп» (спортзал МАОУ «СОШ №24») МАОУ «СОШ №36» МАОУ «СОШ №22»
2.	Муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини-футболу	2007-2008 г.р. юн. /дев.	14.09.2022 в 16:30/ МАОУ «СОШ №36»	22.09-01.10.2022/ МАОУ «СОШ №36» МАОУ «СОШ №24» МАОУ «СОШ №22»	МАОУ «СОШ №36» МУДО «ЦДОД «Олимп» (спортзал МАОУ «СОШ №24») МАОУ «СОШ №22»
3.	Лёгкая атлетика (бег на 500 м.)	2011-2012 г.р. 10 мал. +10 дев.	21.09.2022 в 16:30/ по назначению	По назначению	МУ ДПО «ЦРО» ЦСМ г. Сыктывкара (по согласованию)
4.	Туризм и спортивное ориентирование	По положению	21.09.2022 в 16:30/ по назначению	По назначению	МУДПО «ЦРО» ГАУ ДО РК «РЦД и М» (по согласованию)
5.	Муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини-футболу	2009-2010 г.р. мал. /дев.	28.09.2022 в 16:30/ МАОУ «СОШ №1»	03-12.10.2022/ МАОУ «СОШ №1» МАОУ «СОШ №33» МОУ «СОШ №30»	МАОУ «СОШ №1» МАОУ «СОШ №33» МОУ «СОШ №30»
6.	Муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини-футболу	2011-2012 г.р. мал. /дев.	05.10.2022 в 16:30/ МАОУ «СОШ №33»	13-22.10.2022/ МАОУ «СОШ №33» МАОУ «СОШ №1» МОУ «СОШ №30»	МАОУ «СОШ №33» МАОУ «СОШ №1» МОУ «СОШ №30»
7.	Муниципальный этап ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ»	По регламенту КЭС-БАСКЕТ	02.11.2022 в 16:30/ МАОУ «Гимназия им.А.С.Пушкина»	07-19.11.2022/ МАОУ «Гимназия им. А.С.Пушкина» МАОУ «СОШ №35» МАОУ «Лицей №1» МАОУ «Гимназия №1»	МАОУ «Гимназия им. А.С.Пушкина» МАОУ «СОШ №35» МАОУ «Лицей №1» МАОУ «Гимназия №1»

8.	«Весёлые старты»	3-е классы 8 мал. + 8 дев.	09.11.2022 в 16:30/ МАОУ «СОШ №24»	По назначению/ МАОУ «СОШ №24»	МУДО «ЦДОД «Олимп» (спортзал МАОУ «СОШ №24»)
9.	Волейбол	2004-2007 г.р. мал./дев.	16.11.2022 в 16:30/ МОУ «СОШ №9»	21.11-03.12.2022/ МОУ «СОШ №9» МАОУ «СОШ №18» МОУ «СОШ №30»	МОУ «СОШ №9» МАОУ «СОШ №18» МОУ «СОШ №30»
10.	Силовое двоеборье	Сборная МОО 8 юн. + 8 дев.	23.11.2022 в 16.30/ МАОУ «СОШ №18»	03.12.2022/ МАОУ «СОШ №18»	МУ ДО «ЦДОД №18 «Успех» (спортзал МАОУ «СОШ №18»)
11.	Стрельба из пневматической винтовки	5-8 кл., 9-11 кл. 3 юн. + 2 дев.	30.11.2022 в 16.30/ МАОУ «СОШ №12»	По назначению/ МАОУ «СОШ №12»	МУ ДО «ЦДОД №18 «Успех» (стрелковый тир МАОУ «СОШ №12»)
12.	Муниципальный этап Всероссийских соревнований по волейболу «Серебряный мяч»	2008-2009 г.р. мал./дев.	11.01.2023 в 16:30/ МАОУ «СОШ №12»	16-28.01.2023/ МАОУ «СОШ №12» МАОУ «СОШ №24» МОУ «СОШ №30»	МАОУ «СОШ №12» МАОУ «СОШ №24» МОУ «СОШ №30»
13.	Муниципальный этап Всероссийских соревнований по шахматам «Белая ладья»	По положению	18.01.2023 в 16:30 МАУДО «ДТД и УМ»	По назначению/ МАУДО «ДТД и УМ»	МАУДО «ДТД и УМ»
14.	Настольный теннис	Сборная команда МОО	19.01.2023 – 17:00 «ДТД и УМ»	По назначению/ МАУДО «ДТД и УМ»	МАУДО «ДТД и УМ»
15.	Муниципальный этап Всероссийских спортивных игр ШСК	По положению	По назначению	февраль-март	МУ ДПО «ЦРО» ЦСМ г. Сыктывкара (по согласованию)
16.	Баскетбол	2007-2008 г.р. мал. /дев.	25.01.2023 в 16:30/ МАОУ «СОШ №35»	30.01.-11.02.2023/ МАОУ «СОШ №35» МАОУ «Гимназия им. А.С.Пушкина» МАОУ «Лицей №1» МАОУ «Гимназия №1»	МАОУ «СОШ №35» МАОУ «Гимназия им. А.С.Пушкина» МАОУ «Лицей №1» МАОУ «Гимназия №1»
17.	Муниципальный этап Всероссийских соревнований по лыжным гонкам «Пионерская правда»	2009-2010 г.р. 2011-2012 г.р.	По назначению	По назначению	МБУ «Спортивная школа «Фаворит»
18.	Конькобежный спорт/ Лёд надежды нашей	По положению	По назначению	По назначению	ЦСМ г. Сыктывкара, ГБУ РК «СШОР №4»
19.	Волейбол	2010-2011 г.р.	08.02.2023	13-25.02.2023/	МАОУ «СОШ №25»

		мал. /дев.	в 16:00 МАОУ «СОШ №1»	МАОУ «СОШ №25» МАОУ «СОШ №1» МОУ «СОШ №30»	МАОУ «СОШ №1» МОУ «СОШ №30»
20.	Баскетбол	2009-2010 г.р. мал. /дев.	15.02.2023 в 16:00 МАОУ «Лицей № 1»	27.02-11.03.2021	МАОУ «Лицей № 1» МАОУ «Гимназия №1» МАОУ «Гимназия им.А.С.Пушкина» МАОУ «СОШ №26»
21.	Бадминтон	По положению	по положению	По назначению	РСОО «Федерация бадминтона РК»
22.	Аэробика	По положению	По назначению	По назначению	МУДО «ЦДОД «Олимп» (спортивный зал МАОУ «СОШ №24»)
23.	Плавание	Сборная школы 8 юн.+8 дев.	По назначению	По назначению	МУ ДПО «ЦРО», ЦСМ г. Сыктывкара (по согласованию)
24.	Летний фестиваль ВФСК ГТО	По положению	По назначению	05-10.04.2021	МУ ДПО «ЦРО», ЦСМ г. Сыктывкара (по согласованию)
25.	«Президентские соревнования»	По положению	По назначению	12-17.04.2021	МУ ДПО «ЦРО», ЦСМ г. Сыктывкара (по согласованию)
26.	«Президентские спортивные игры»	По положению	По назначению	19-24.04.2021	МУ ДПО «ЦРО», ЦСМ г. Сыктывкара (по согласованию)
27.	Легкоатлетическая эстафета	По положению	По назначению	По назначению	ЦСМ г. Сыктывкара