Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Раздольинская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНОМ/С C:\Users\1\Pictures\2019-10-02\Scan1.JPGПротокол №4 от 19.05.2021г. | УТВЕРЖДЕНАприказомот 20.05.21 г. №58директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Медведева Р.В. |

Дополнительная образовательная программа

«Территория спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Аверин Ю.С., педагог дополнительного образования

2021-2022 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка 3 стр.
2. Организационно-педагогические условия 6
3. Учебный план 7
4. Календарный учебный план 8
5. Содержание программы 9
6. Учебно-тематический план 11
7. Оценочные материалы 13
8. Методические материалы 14
9. Приложение 17

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направление дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивное.

Нормативно-правовые документы разработки программы дополнительного образования:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196;
* Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.

Актуальность программы.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции (кружки), в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции (кружке) способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Территория спорта», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательную сдачу нормативов и зачётов в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО. Предоставленные в программе средства и методы способствуют развитию всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, а так же укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, служат средством активного отдыха.

Цели данной программы направлены на приобретение занимающимися теоретических сведений, овладение навыками работы самостоятельно и в команде.

Задачи:

*Обучающие*: изучение основных строевых приёмов, уметь защитить себя, техники и тактики туристических походов, элементарных способов выживания и оказание помощи, основных приёмов техники и тактических действий в спортивных и подвижных играх.

*Воспитательные*: привитие интереса к активному образу жизни, постоянным занятиям физической культурой и спортом, воспитание спортивного трудолюбия и упорства.

*Развивающие*: развитие силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, ловкости, способности действовать в стрессовых и нестандартных ситуациях, чувства коллективизма.

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до17 лет.

Программа рассчитана на 1 год, объём занятий – 210 часов.

Режим занятий определяется с учётом СанПиН 2.4.4.3.172-14, приложение 3 «Рекомендуемый режим занятий в организациях дополнительного образования». Количество аудиторных занятий не превышает 50% от общего количества занятий. При необходимости выездных занятий и присутствия занимающихся на общешкольных мероприятиях количество часов автоматически увеличивается в эти дни и сокращается в другие. При планировании работы учитывается специфика содержания занятий в связи с привлечением специалистов и родителей, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательность изучения тем, в количество часов, отводимых на изучение отдельных тем.

Планируемы результаты

К концу года занимающиеся должны:

Знать:

* историю и развитие физической культуры и спорта;
* навыки и умения в подвижных играх, физических упражнениях на силу, координацию, выносливость, гибкость;
* способы и особенности движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
* свойства и применение конкретного узла или снаряжения;
* технику безопасности при работе с туристическим снаряжением.

Уметь:

* правильно выполнять вольные упражнения;
* последовательно выполнять упражнений в акробатической комбинации;
* проявлять интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
* узнавать и завязывать туристические узлы, пользоваться туристическим снаряжением;
* оценивать характер полученных повреждений и оказывать первую доврачебную помощь;
* будет воспитана культура общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Для проведения занятий должны быть созданы комфортные условия, как для работы педагога дополнительного образования, так и для обучающихся. Спортивный зал для занятий должен быть хорошо проветриваемым, достаточно освещён. Спортивная площадка – очищена от посторонних предметов, достаточно освещена.

Материально-технические условия

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Противогаз 2 шт.;
2. Общевойсковой защитный комплект 2 шт.;
3. Автомат Калашникова учебный 2 шт.;
4. Плакат «автомат Калашникова» 1 шт.;
5. Учебная граната 700 г 2 шт.;
6. Учебная граната 500 г 2 шт.;
7. Маты 24 м2;
8. Лапы 4 пары;
9. Макивары 4 шт.;
10. Куртка самбо 4 шт.;
11. Верёвка 10 мм 50 метров;
12. Репшнур 6 мм 10 метров;
13. Карабин полуавтоматический 8 шт.;
14. Санитарная сумка 1 шт.;
15. Карта местности 2 шт.;
16. Компас 2 шт.;
17. Гимнастическая палка 10 шт.;
18. Обруч 10 шт.;
19. Перекладина высокая 1 шт.;
20. Перекладина низкая 1 шт.;
21. Брусья параллельные 1 шт.;
22. Гантели 10 шт.;
23. Гиря 16 кг 2 шт.;
24. Эспандер 4 шт.;
25. Мяч футбольный 2 шт.;
26. Мяч баскетбольный 2 шт.;
27. Мяч волейбольный 2 шт.

Кадровое обеспечение

Дополнительную образовательную программу «Территория спорта» реализует Аверин Юрий Сергеевич, педагог дополнительного образования.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | Форма контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний | 10 | 8 | 2 | зачёт |
| 2 | Начальная военная подготовка | 24 | 5 | 19 | нормативы |
| 3 | Самооборона | 42 | 9,5 | 32,5 | нормативы |
| 4 | Спортивный туризм | 52 | 8 | 44 | зачёт,соревнования |
| 5 | Основы выживания | 16 | 4 | 12 | зачёт |
| 6 | Общая физическая подготовка | 66 | 15,5 | 50,5 | нормы ГТО |
| 7 | Всего | 210 | 50 | 160 |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Месяц |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Неделя обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |
| Кол-во часов | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 |
| Контрольное занятие |  | входное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | промежуточное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | итоговое |
| Всего часов | 28 | 18 | 24 | 30 | 18 | 22 | 24 | 24 | 22 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел 1. Основы знаний (10 ч.)

Общий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника безопасности в горно-лесистой местности. Техника безопасности, поведение и контроля на маршруте следования и возвращении. Правила разминки. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена занимающихся. Правильное питание. Сдача теоретического зачёта по разделу.

Раздел 2. Начальная военная подготовка (24 ч.)

Строевые приемы и движение без оружия. Строи и управление ими. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Средства индивидуальной защиты (СИЗ). Противогазы. Общевойсковой защитный комплект. Назначение, устройство и принцип работы автомата Калашникова (АК). Порядок неполной разборки и сборки. Основные части автомата. Виды АК. Порядок чистки и смазки. Виды боеприпасов. Торжественные ритуалы. Возложение гирлянды и венка. Сдача нормативов по СИЗ, неполной разборке и сборке АК.

Раздел 3. Самооборона (42 ч.)

Боевые стойки. Виды стоек. Перемещения в стойках. Удары руками. Прямой удар. Боковой удар. Удар снизу. Удар наотмашь. Защита от ударов руками. Уклоны. Нырки. Блоки. Отбивы. Уход с линии атаки. Удары ногами. Прямой удар в живот. Боковой удар в туловище. Боковой удар в бедро. Защита от ударов ногами. Блоки. Отбивы. Подставки. Уход с линии атаки. Освобождение от захватов и обхватов. Захват за одну руку. Захват руки двумя руками. Захват за отворот. Захват за шею. Обхват спереди. Обхват сзади за туловище. Обхват сзади с руками. Обхват двумя руками за шею. Контрприёмы при попытке захвата и обхвата. Защита от угрозы холодным оружием. Защита от ударами ножом тычком, сбоку, снизу, сверху, наотмашь. Защита от ударов топором. Акробатика. Переползания. Передвижения. Перевороты. Кувырки. В парах. Страховка при падении. С перекатом на спину. С падением на спину. С падением на бок. С падением вперёд. С разных уровней. Броски. Бросок передняя подножка. Бросок задняя подножка. Бросок через бедро. Контрприёмы против бросков. Сдача нормативов по защите от ударов руками, освобождению от захватов и обхватов, по выполнению страховки при падении и бросков.

Раздел 4. Спортивный туризм (52 ч.)

Туристическая техника. Виды туризма и их особенности. Вязка узлов и их назначения. Подъём и спуск по верёвке. Подъём и спуск по горной и скальной местности, по льду. Организация переправ. Прохождение траверса, перил. Туристическое снаряжение. Верёвка. Индивидуальные страховочные системы. Карабины. Каски. Рюкзаки. Личное и групповое снаряжение. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт и обслуживание снаряжения. Правила укладки рюкзака и снаряжения. Хранение, распределение и переноска продуктов питания. Ножи, топоры, пилы и требования к ним. Организация и подготовка к туристическим походам. Цели и задачи похода. Разработка и разведка маршрута. Комплектование группы. Распределение обязанностей. Подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация привалов и ночлегов. Принятия мер пожарной безопасности на местах привалов и ночлегов. Правила поведения и меры безопасности. Правила обращения с огнём. Способы установки палатки, размещения личных вещей и снаряжения. Организация кострища, сушка личных вещей и снаряжения. Личная гигиена. Поход выходного дня. Практическое применение знаний, умений и навыков. Участие в соревнованиях по туризму, альпинизму, скалолазанию, в турслётах. Сдача зачёта по вязке узлов, маркировке верёвки, укладке рюкзака.

Раздел 5. Основы выживания (16 ч.)

Доврачебная помощь. Состав индивидуальной аптечки. Первая помощь при тепловом ударе, при термических и солнечных ожогах. Первая помощь при растяжении мышц, вывихах, переломах. Иммобилизация. Организация транспортировки пострадавшего. Ориентирование на местности и топография. Карты. Определение расстояния по карте. Топографические знаки. Определение рельефа по карте. Компас. Определение азимута. Ориентирование на местности. Основы пожарной безопасности. Первичные средства пожаротушения. Огнетушители, виды, назначение, применение. Действия при пожарах в городе, сельской местности, в лесу. Особенности тушения лесных и торфяных пожаров. Правила поведения в лесу, в горах, у воды. Дисциплина в походе. Правила поведения при следовании по маршруту, на привалах и ночлегах. Меры личной и групповой безопасности. Сдача зачёта по разделу.

Раздел 6. Общая физическая подготовка (66 ч.)

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с предметами, в парах. Упражнения для развития силы. Упражнения с собственным весом, на тренажерах, с утяжелителями. Выполнение комплексных силовых упражнений. Упражнения для развития выносливости. Медленный бег. Бег с чередованием с ходьбой. Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы с препятствиями. Бег до 20 минут. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для позвоночника. Упражнения для ног и тазобедренного пояса. С помощью партнёра, с предметами, с эспандерами, махи. Упражнения для развития координации движения. Прыжки, передвижения, повороты, перевороты, вращения, стойки на руках, метание малого мяча, гранаты. Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам. Мини-футбол, уличный баскетбол, пляжный волейбол, настольный теннис. «Перестрелка», «Городки», «Вышибала», эстафеты. Сдача норм ГТО.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Форма контроля |
| всего | теория | прак-тика |
| **Раздел 1. Основы знаний** | **10** | **8** | **2** |  |
| 1 | Общий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 2 | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 3 | Техника безопасности при выполнении упражнений. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 4 | Техника безопасности в горно-лесистой местности. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 5 | Контроль. | 2 | 2 | - | зачёт |
| **Раздел 2. Начальная военная подготовка** | **24** | **5** | **19** |  |
| 1 | Строевые приемы и движение без оружия. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 2 | Средства индивидуальной защиты. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 3 | Назначение, устройство и принцип работы автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 4 | Торжественные ритуалы. Возложение гирлянды и венка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 5 | Контроль. | 4 | - | 4 | нормативы |
| **Раздел 3. Самооборона** | **42** | **9,5** | **32,5** |  |
| 1 | Боевые стойки. | 4 | 1 | 3 |  |
| 2 | Удары руками. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 3 | Удары ногами. | 4 | 1 | 3 |  |
| 4 | Освобождение от захватов и обхватов. | 4 | 1 | 3 |  |
| 5 | Защита от угрозы холодным оружием. | 4 | 1 | 3 |  |
| 6 | Акробатика. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 7 | Страховка при падении. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 8 | Броски. | 4 | 1 | 3 |  |
| 9 | Контроль. | 4 | - | 4 | нормативы |
| **Раздел 4. Спортивный туризм** | **52** | **8** | **44** |  |
| 1 | Туристическая техника. | 8 | 2 | 6 |  |
| 2 | Туристическое снаряжение. | 8 | 2 | 6 |  |
| 3 | Организация и подготовка к туристическим походам. | 8 | 2 | 6 |  |
| 4 | Организация привалов и ночлегов. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5 | Поход выходного дня. | 8 | - | 8 |  |
| 6 | Участие в соревнованиях. | 8 | - | 8 |  |
| 7 | Контроль. | 4 | - | 4 | зачёт, соревнования |
| **Раздел 5. Основы выживания** | **16** | **4** | **12** |  |
| 1 | Доврачебная помощь. | 4 | 1 | 3 |  |
| 2 | Ориентирование на местности и топография. | 4 | 1 | 3 |  |
| 3 | Основы пожарной безопасности. | 4 | 1 | 3 |  |
| 4 | Правила поведения в лесу, в горах, у воды. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 5 | Контроль. | 2 | 1 | 1 | зачёт |
| **Раздел 6. Общая физическая подготовка** | **66** | **15,5** | **50,5** |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения. | 8 | 2 | 6 |  |
| 2 | Упражнения для развития силы. | 12 | 3 | 9 |  |
| 3 | Упражнения для развития выносливости. | 12 | 3 | 9 |  |
| 4 | Упражнения для развития гибкости. | 10 | 2,5 | 7,5 |  |
| 5 | Упражнения для развития координации движения. | 10 | 2,5 | 7,5 |  |
| 6 | Спортивные и подвижные игры. | 10 | 2,5 | 7,5 |  |
| 7 | Контроль. | 4 | - | 4 | нормы ГТО |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности занимающихся используется следующее:

* Текущий контроль;
* Сдача нормативов;
* Проведение зачётов;
* Сдача норм ГТО.

Текущий контроль осуществляется в рамках занятия, методом наблюдения, в целях оперативного контроля над качеством освоения программы.

Сдача нормативов, проведение зачётов и сдача норм ГТО являются основной формой контроля учебной работы занимающихся и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса, качества теоретической и практической подготовки, уровня умений и навыков, сформированных на определённом этапе. Результаты заносятся в протокол (Приложение).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Сценарий спортивного мероприятия

«Весёлая спортландия»

**Цель:** развивать устойчивый интерес учащихся к физической культуре и спортивным занятиям.

**Задачи:**

* формирование ценностей здорового образа жизни среди учащихся;
* вырабатывать умения и навыки сотрудничества со сверстниками в процессе спортивной деятельности;
* воспитывать ловкость, скорость реакции.

**Участники соревнований:**4 команд из 6 человек.

**Оборудование:** мячи (большие и маленькие) – 3 шт., мяч с рожками – 2 шт., цветные ленточки 12 шт., гимнастические палки – 3 шт., сигнальные конусы (флажки, кегли), стулья – 2 шт., 6 картонных «следа», карточки с буквами – 3 экз., грамоты – 4 шт.

Ход:

**Ведущий:**

Здравствуйте ребята, учителя и родители! Как хорошо, что мы с вами собрались вместе в нашем спортивном зале на игру «Веселая спортландия». Сегодня в любом соревновании вам понадобится – взаимовыручка и поддержка, но для начала вам нужно представиться:

Команда «………». Ваш девиз:

Сегодня участвуют в соревнованиях 4 команды!

И судят соревнования члены нашего уважаемого жюри

(представление жюри).

Итак, я объявляю начало соревнований! На старт выходят первые 2 команды «…….» и «……..».

**1 эстафета**

**«Цветные дорожки»**

Первая эстафета!

Цветные дорожки –

Засверкали пятки,

Побежали ножки.

Напротив каждой команды (на расстоянии примерно 30 м) стоят стулья, к которым привязаны цветные ленточки (по количеству участников). Каждый из участников должен добежать до стула, развязать одну ленточку и возвратиться на старт.

Побеждает команда, быстрее собравшая все ленточки. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе.

**2 эстафета**

**«Дружные ребята»**

Внимание! Внимание! Эстафета вторая «Дружные ребята». Участники команд разбиваются в пары, становятся лицом друг другу. Мяч закрепляют между грудными клетками, руки за спиной. В таком положении нужно обогнуть сигнальный конус, вернуться назад и передать мяч следующей паре.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе и общий итог двух конкурсов.

**3 эстафета**

**«Веселый хоккей»**

На старт выходят следующие 2 команды «…….» и «……..». Для вас эстафета «Веселый хоккей», смелей в ворота бей! Напротив каждой команды (на расстоянии примерно 5 м) стоят конусы в виде ворот. Каждый из участников должен забить гимнастической палкой маленький мяч в ворота. У каждого игрока 1 попытка.

Побеждает команда, забросившая большее количество мячей. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе.

**4 эстафета**

**«Задорные ребята»**

На определенном расстоянии стоят 3 конуса (сигнальных флажка). 1 игрок ведет ногами большой резиновый мяч до 1 конуса, огибает его и возвращается на старт, передает эстафету следующему игроку, 2 игрок клюшкой ведет мяч до 2 конуса, огибает его и возвращается на старт, передает эстафету следующему игроку, 3 игрок садится верхом на мяч с рожками и скачет до 3 конуса, огибает его и возвращается на старт, передает эстафету следующему игроку, затем 4 повторяет движения 1, 5 – 2, 6 – 3 и т.д. Очень трудное задание, рассчитано на внимательность игроков.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе и общий итог двух конкурсов.

**5 эстафета**

**«Веселый поезд»**

На старт выходят следующие 3 команды «…….», «…….» и «……..». Для вас эстафета «Веселый поезд». Первый игрок каждой команды бежит до кегли (расстояние 30 м.), оббегает, бежит обратно за вторым игроком, бегут вместе, оббегают кеглю, возвращаясь, берут третьего игрока, и так до последнего игрока команды.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе.

**6 эстафета**

**«Задорные ребята»**

Каждый игрок проходит дистанцию, неся на спине на лопатках маленький мячик, стараясь не уронить. Каждый участник должен пройти эстафету от старта до финиша и передать эстафету следующему игроку.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе и общий итог двух конкурсов.

Жюри подводит итоги всего конкурса и вызывает на старт 3 команды, которые набрали наибольшее количество баллов.

**7 эстафета**

**«Музейные тапочки»**

Команде предлагают по 2 картонных «следа», которые участники поочередно надевают на ноги. Каждый участник должен добежать от старта до финиша и передать эстафету следующему игроку.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе.

**8 эстафета**

**«Шифроспорт»**

На расстоянии 30 м. лежат карточки с буквами в разброс (по количеству игроков). Например, Т У Р Н И Р.

Игрок добегает до сигнального флажка, берет карточку с буквой и возвращается на старт и т.д. Когда все карточки игроки принесут, из них нужно составить слово.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Жюри подводит итоги по 3-х бальной системе и общий итог двух конкурсов.

Жюри подводит итоги конкурса, проводит награждение.

Итак, наши спортивные игры окончены. Надеемся, что для многих из вас эти первые старты не будут последними. Счастливых вам стартов, дорогие друзья!

Приложение

**Протокол**

сдачи нормативов, норм ГТО и проведения зачётов занимающихся

по дополнительной образовательной программе

«Территория спорта»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия и имя занимающегося | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.4 | 9.5 | 9.6 | 9.7 | 9.8 | Общая оценка |
| оценки |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание:

1 – зачёт по разделу «Основы знаний» (зачёт/незачёт);

2 – норматив надевания противогаза («5» - 7 с, «4» - 8 с, «3» - 10 с);

3 – норматив неполной разборки («5» - 16 с, «4» - 20 с, «3» - 24 с) или («5» - 26 с, «4» - 30 с, «3» - 34 с) сборке автомата Калашникова;

4 – комплексный норматив (защита от удара рукой, освобождение от захвата, освобождение от обхвата, страховка при падении, бросок);

5 – зачёт по вязке пяти узлов («5» - пять узлов правильно, «4» - четыре узла, «3» - три узла);

6 – зачёт по маркировке верёвки (зачёт/незачёт);

7 – зачёт по укладке рюкзака (зачёт/незачёт);

8 – зачёт по разделу «Основы выживания» (зачёт/незачёт);

9 – сдача норм ГТО (Таблица, требуется выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору).

 9.1 – бег на 100 м;

 9.2 – бег на 2 км или 3 км;

 9.3 – подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

 9.4 – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

 9.5 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

 9.6 – поднимание туловища из положения лёжа на спине;

 9.7 – метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г;

 9.8 – бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересечённой местности или кросс на 5 км по пересечённой местности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Оценки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Обязательные испытания |
| 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 (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во 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 пересечённой местности (мин, с) | - | - | - | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| или кросс на 5 км по пересечённой местности (мин, с) | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | - | - | - |