

Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Токсовский центр образования имени
Героя Советского Союза Петрова Василия Яковлевича»
(МОУ «СОШ «ТЦО им. Петрова В.Я.»)

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от «29» августа 2025
№ 1

Утверждено:
Приказом МОУ «СОШ «ТЦО им. Петрова В.Я.»
от «29» августа 2025 г. № 104

Подписано ЭП

Сертификат: 3CDC39C1DA99528DACD9866B6A8C180F

Владелец: Никандрова Наталья Геннадиевна

Действителен: с 23-07-2024 по 16-10-2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Ловкий, быстрый, сильный»

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся, осваивающих программу: **6 – 14 лет**

Срок реализации программы: 2 года

Автор (составитель): **Василькова Олеся Сергеевна,**
педагог дополнительного образования

Токсово
2025 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ловкий, быстрый, сильный» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12),
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (проект),
- Устава Токсовского ЦО,
- Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах.

Программа направлена на развитие у детей физических качеств. Предусматривает в дальнейшем передачу учащихся в спортивные секции школьного спортивного клуба и СШОР.

Актуальность программы:

В современном мире у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия общей физической подготовкой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Программа реализуется в ТЦО с 2018 года. Учащиеся успешно участвуют в школьных и районных спортивных мероприятиях. Сдают нормы ГТО в соответствии с возрастными ступенями. Продолжают заниматься спортом и выступать в соревнованиях различной спортивной направленности как игровых, так и циклических видах спорта.

Отличительные особенности

Преимущество данной программы перед аналогичными – это реализация физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание программы направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, футбол и т. д.), но и дополнено введением таких вариативных разделов, как фитнес, стрейчинг, подвижные и спортивные игры, командные эстафетные игры.

Занятия по данной программе послужат хорошим дополнением, как к урокам физической культуры, так и специализированным спортивным занятиям. Заложат крепкий фундамент будущих спортивных достижений,

сдачи норм ГТО. Посредством увеличения физической активности – помогут добиваться успехов во многих сферах жизни и послужат «трамплином» для более узкой спортивной специализации.

Цель программы укрепить здоровье посредством увеличения физической активности школьника, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

Задачи программы

Обучающие

- обучение способам овладения различными элементами спортивно - оздоровительной деятельности;
- расширение понимания о пользе ведения здорового образа жизни;
- обучение умениям использовать эти знания для эффективной организации труда, отдыха и досуга.

Развивающие

- мотивирование учащихся к участию в спортивно - оздоровительной деятельности, сдачи норм ГТО;
- развитие стремления показывать как можно более высокие личностные результаты;
- развитие творческой активности и инициативности учащихся.

Воспитательные

- формирование у учащихся привычки к ведению здорового образа жизни;
- формирование и развитие физических способностей, личностных и коммуникативных качеств учащихся;
- формирование потребности в систематических занятиях спортом, в регулярном участии в спортивных мероприятиях, праздниках, соревнованиях.

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации - 2 года

Возраст обучающихся - 6–14 лет

Наполняемость группы – 14-15 человек – 1-ый год обучения, 12-15 – 2-ой год обучения.

Режим занятий

Программа курса общим объемом 144 часа, 72 часа в учебный год, 2 занятия в неделю по 1 часу.

Форма обучения очная.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся
Командные, индивидуальные, групповые, работа в парах и подгруппах.

Формы занятий учебное занятие, учебно-тренировочное занятие, подвижные и спортивные игры, эстафеты, соревнования, спортивно-массовые мероприятия

Условия реализации программы

Спортивный зал, школьный стадион.

Материально - техническое обеспечение

№	Название оборудования	Количество на группу
1	Г/обручи	По количеству человек
2	Г/палки	По количеству человек
3	Г/скакалки	По количеству человек
4	Мячи баскетбольные	По количеству человек
5	Г/скамейка	4
6	Мячи волейбольные	10
7	Стойки для оббегаия	8
8	Мячи футбольные	2
9	Б/кольца	2
10	Ворота гандбольные	2
11	Перекладины гимнастические	4
12	Маты гимнастические	6
13	Сетка для пионербола/волейбола	1
14	Свисток	1

Планируемые результаты освоения программы:

- укрепление здоровья и улучшение осанки;
- развитие физических качеств
- формирование УУД.

Обучающиеся научатся

- работать в группах; командах; парах;
- соблюдать правила при проведении подвижных, спортивных игр;
- самостоятельно организовывать и проводить игры во время отдыха, досуга, каникул; обеспечивать их судейство;
- выполнять и проводить комплексы упражнений направленные на формирование определенных физических качеств.

Получат возможность

- для развития коммуникативных свойств личности;
- узнать и освоить новые виды игр и физических упражнений;
- пройти отбор и продолжить занятия во Всеволожской СШОР на различных спортивных отделениях.

Метапредметные результаты:

Учащиеся смогут

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Система оценки результатов освоения программы

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточная аттестация (в конце первого учебного года) и итоговый контроль (в конце учебного года) проходят в виде тестирования физических способностей на основе сдачи норм ГТО (общепринятых нормативов) в соответствии с возрастными ступенями (приложение).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тематика занятий	Количество часов
1.	Формирование системы знаний о ЗОЖ (теоретический материал).	6
2.	Техника безопасного поведения на занятиях «Ловкий, быстрый, сильный» и во время соревнований.	4
3.	Легкая атлетика.	7
4.	Гимнастика с основами акробатики.	5
5.	Подвижные игры.	12
6.	Эстафеты.	17
7.	Спортивные игры (по упрощенным правилам).	21
Итого:		72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Формирование системы знаний о ЗОЖ.	6	6		опрос
2	Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой.	4	4		опрос
3	Легкая атлетика	7		7	тест
4	Гимнастика с основами	5		5	тест

	акробатики				
5	Подвижные игры	12		12	тест, соревнование
6	Эстафеты	17		17	соревнование
7	Спортивные игры	21		21	соревнование
	Итого	72	10	62	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема № 1. Формирование системы знаний о ЗОЖ – 6 часов.

Определение ЗОЖ, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня.

Тема № 2. Техника безопасного поведения на занятиях «Ловкий, быстрый, сильный» – 4 часа.

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь на каждом занятии.

Тема № 3. Легкая атлетика – 7 часов.

Основная стойка, выполнение команд «Смирно!», Построение в колонну. Шеренгу ОРУ с позами птиц, животных. Спортсменов. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба: на носках, на пятках, с изменением направления, длины и ширины шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпу.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

Бег: Бег 30м с произвольного старта. Медленный бег до 4 мин, бег различный по технике, направлению и построению, коротким средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 минут, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой.

Прыжки: на обеих ногах на месте, с продвижением вперед. Поочередно на правой и левой ногах. Прыжок в длину с места с продвижением, с поворотами на 90 и 180 градусов, через препятствие, перепрыгивание через короткую скакалку на обеих ногах.

Метание: малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель с места, передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку.

Обучающийся должен уметь/знать:

Легкая атлетика:

- **основы движений в ходьбе, беге, прыжках; бег с максимальной скоростью до 30 м; бег в равномерном темпе до 6 мин; полоса из 3-5 препятствий;**

- **выполнять различные виды метания на дальность и меткость;**
- **прыгать в длину способом согнув ноги.**

Тема № 4. Гимнастика - 5 часов.

Строевые упражнения:

- ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного;

- построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180 градусов прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений.

Акробатические упражнения:

группировка в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках.

Силовые упражнения:

висы из разных положений, подтягивание, отжимание, выпрыгивания.

Гимнастика:

Лазание по гимнастической скамейке. По наклонной скамейке. Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием. Положение «Упор присев». Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину из положения, лежа на животе. Висы на гимнастической стенке. На перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи, с различным положением рук.

Обучающийся должен уметь/знать:

- **выполнять строевые упражнения;**
- **основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом весом 1 кг, висы и упоры;**
- **прыжки через скакалку.**

Тема № 5. Подвижные игры - 12 часов.

Игры подвижные, народные, современные – включающие в себя бег, прыжки, метания, лазание и ползание.

Тема № 6. Эстафеты - 17 часов.

С бегом, прыжками, предметами и т.д.

Обучающийся должен уметь/знать:

Играть в различные игры: «Вороны и воробьи», «Салки», и т.д.,

различные эстафеты, участвовать в соревнованиях «Веселые старты». Соблюдать правила. Уважительно и доброжелательно относиться к товарищам.

Тема № 7. Спортивные игры - 21 час.

Баскетбол:

Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, передача или бросок в кольцо или партнеру.

Ручной мяч:

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки.

Подача мяча через сетку.

Флорбол:

Умение вести мяч клюшкой. Выполнять пас, прием мяча, бросок по воротам.

Пионербол:

Играть по правилам. Уметь выполнять подачу и прием мяча.

Футбол:

Ведение мяча ногой в разных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам.

Обучающийся должен получить возможность узнать:

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений; закаливание водой и воздухом; режим дня и двигательный режим; правила и формы занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время.

Обучающийся должен уметь/знать:

- владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;
- уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;
- метать мяч, прыгать в длину;
- играть в подвижные игры;
- систематически выполнять утреннюю гимнастику и домашние задания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тематика занятий	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	16
2.	Эстафеты	5
3.	Техника безопасности на занятиях	4
4.	Гимнастика с основами акробатики.	6
5.	Подвижные и спортивные игры.	34
6.	Силовая подготовка.	3
7.	Стретчинг.	4
	Итого:	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях «Ловки, быстрый, сильный»	4	4		опрос
2	Лёгкая атлетика	16		16	тест
3	Эстафеты	5		5	тест, соревнования
4	Гимнастика с основами акробатики.	6		6	тест
5	Подвижные и спортивные игры.	34	6	28	тест, соревнование
6	Силовая подготовка.	3		3	тест
7	Стретчинг	4		4	тест
	Итого	72	10	62	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях «ловки, быстрый, сильный» – 4 часа.

Техника безопасного поведения на занятиях «ловкий, быстрый, сильный» по теме лёгкая атлетика, по теме гимнастика, по теме спортивные и подвижные игры.

Учащиеся должны знать: правила поведения на занятиях, знать технику безопасности при обращении с спортивным оборудованием и снарядами.

Тема № 2. Лёгкая атлетика – 16 часов.

Техника высокого старта. Бег 30 м. Техника челночного бега 3 по 10 м. Техника прыжка в длину с места. Техника передачи эстафетной палочки.

Учащиеся должны уметь: выполнять технику высокого старта, быстро преодолевать 30 м. и челночный бег 3 по 10 м., уметь выполнять технику прыжка в длину с места.

Тема № 3. Эстафеты – 5 часов.

С бегом, прыжками, предметами и т.д.

Учащиеся должны уметь: правильно передавать эстафеты без ошибок, поддерживать своих товарищей, уметь проигрывать и выигрывать (уважительное отношение к сопернику).

Тема № 4. Гимнастика с основами акробатики – 6 часов.

Строевые упражнения. Изучение техники кувырка вперёд. Изучение техники кувырка назад. Изучение техники элементов «Мост», «Ласточка», «Свечка».

Учащиеся должны уметь: правильно и красиво выполнять технику элементов кувырка вперёд, кувырка назад, «мост», «ласточка», «свечка».

Тема № 5. Подвижные и спортивные игры – 34 часа.

Ловля и передача мяча в парах от груди. Ловля и передача мяча в парах от груди с отскоком от пола. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Правила игры «перехват мяча». Подвижная игра «перехват мяча». Правила игры «стрит бол». Учебная игра «Стрит бол». Техника подачи «пионербола». Бросок мяча в парах через сетку: от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Правила игры «мяч на одну сторону». Подвижная игра «мяч на одну сторону». Учебная игра в «пионербол».

Учащиеся должны уметь и знать: передавать и ловить мяч различными способами, знать правила подвижных и спортивных игр.

Тема № 6. Силовая подготовка – 3 часа.

Отжимания, подтягивания (мальчики – высокая, девочки – низкая перекладина), подъем туловища за 30 сек., приседания, «планочка».

Учащиеся должны выполнять: технику силовых упражнений, уметь преодолевать трудности.

Тема № 7. Стретчинг – 4 часа.

Комплекс упражнения на гибкость и подвижность суставов, техника их выполнения. Шпагатные растяжки.

Учащиеся должны уметь: выполнять технику упражнений на растяжку, знать и уметь показывать эти упражнения, знать значение этих упражнений, по возможности по истечению занятий сесть на шпагат.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Формирование системы знаний о ЗОЖ.	словесные: рассказ, беседа, опрос.	учебное занятие, дискуссия	Проектор, видеоматериалы
2	Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой.	словесные: рассказ, беседа, опрос.	учебное занятие, дискуссия	Интернет ресурсы
3	Легкая атлетика	Объяснение, показ Практическая отработка упражнений	тренировка	Г/скакалки Эстафетные палочки Стойки для обегания
4	Гимнастика с основами акробатики	Объяснение, показ	тренировка игра	Перекладины гимнастические Маты гимнастические
5	Подвижные игры	Объяснение, показ Практическая отработка игровых приемов	тренировка игра	Мячи футбольные Мячи баскетбольные Б/кольца Ворота гандбольные Мячи волейбольные

6	Эстафеты	Объяснение, показ	соревнование	Г/скакалки Эстафетные палочки Стойки для обегания Мячи футбольные Мячи баскетбольные Б/кольца Ворота гандбольные Мячи волейбольные Клюшки флорбольные
7	Спортивные игры	Объяснение, показ	игра	Мячи футбольные Мячи баскетбольные Б/кольца Ворота гандбольные Мячи волейбольные Клюшки флорбольные Сетка для пионербола/волейбола
8	Силовая подготовка	Объяснение, показ	тренировка	Шведская стенка Турник
9	Стретчинг	Объяснение, показ	тренировка	Маты гимнастические (коврики) Шведская стенка

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.
2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
3. Зданевич А.А., Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» – М.: Просвещение, 2014.
4. Крючков А.И. «Методические приемы обучения»; журнал физкультуры в школе. 2000 год.
5. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы – М.: Просвещение, 2014
6. Мишин Б.И. «Настольная книга учителя физкультуры»; издательство «АСТ-Астрель» 2012 год.
7. Официальный сайт ГТО (сентябрь 2016) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gto.ru/norms/>.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманитарный Издательский Центр ВЛАДОС, 2002.
9. Погодаев Г.И. «Примерная программа физического воспитания учащихся 1 –4классов»; издательство «физкультура и спорт»; 2008 год.
10. Союз учителей физкультуры (сентябрь 2016) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.uchitelya.com>Физкультура/.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЛОВКИЙ, БЫСТРЫЙ, СИЛЬНЫЙ»

Оценочные материалы (в соответствии с внедрением и популяризацией сдачи норм ГТО, а также указом президента Р.Ф. В.В. Путина) **1 ступень** 6-8 лет и **2 ступень** 9-10 лет комплекса ГТО

<https://www.gto.ru/norms>

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ

полная версия нормативов для 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

полная версия нормативов для 9-10 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 6, 7 и 8 лет), актуальны для 2018г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.2 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется

из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 степень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 9 и 10 лет), актуальны для 2018г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10 (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
6.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
7	Метание мяча весом 150г (метров)	27	22	19	18	15	13
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
9.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	10:00
9.2	или кросс 2км по пересечённой местности (мин:сек)	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не

более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

6.1 Прыжок в длину с разбега

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

7 Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

10 Плавание

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.

Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	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

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или 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 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной 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

Дополнительные методические материалы

1. Репродукции и картины, делающие акцент на красоте правильной осанки человека;
2. Дидактический материал;
3. Музыкальный центр;
4. Диски с ритмичными музыкальными композициями.
5. Плакаты; наглядные пособия по правильной осанке.

Согласовано: Заместитель директор МОУ «СОШ «ТЦО» по дополнительному образованию _____/_____/	Утверждаю: Директор МОУ «СОШ «ТЦО»
---	---------------------------------------

**Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Ловкий, быстрый, сильный» на 2024-2025 учебный год**

Данный календарный учебный график составлен в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и определяет режим занятий обучающихся детского объединения «Ловкий, быстрый, сильный»:

Занятия проводятся по утвержденному директором ТЦО расписанию.

Одно занятие состоит из 1 учебного часа. Учебный час составляет 45 мин.

Между занятиями разных групп перерыв составляет 10 минут.

Продолжительность учебной недели: 2 занятия по 1 академическому часу (45 мин).

Между занятиями в школе и занятиями в детском объединении ТЦО предусматривается перерыв для отдыха не менее 40 минут.

Во время осенних и весенних каникул в ТЦО в соответствии с п.11 ч.1.ст.34 ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ допускается:

- свободное посещение обучающимися занятий в детском объединении «Ловкий, быстрый, сильный»,
- временное изменение расписания, места и формы проведения занятий (экскурсии, культпоходы, досуговые познавательные программы и т.п.).

Год обучения: 1, 2

Количество часов по программе: 72

Количество занятий в неделю: 2

Расписание занятий: по назначению

Аттестация: промежуточная – декабрь 2024; итоговая для 2 года обучения – май 2025 года.

Каникулы: 31.12.2024 – 08.01.2025

Праздничные дни: 04 ноября – День народного единства; 01 – 09 января (9 дней) – новогодние праздники; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта – Международный женский день; 01 мая – День труда; 09 мая – День Победы.

Продолжительность учебного года: 36 недель