

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Сошки
Грязинского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена и Рекомендована
Утверждению на педагогическом совете
МБОУ СОШ с. Сошки
протокол № 1
от 30 августа 2024 г.

Утверждена приказом по школе №72
от 30 августа 2024 г.
Директор МБОУ СОШ с. Сошки
_____ Э.А. Некрасов.

Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно-оздоровительной направленности (ОФП)
«Общая физическая подготовка»

Срок реализации 1 год

Разработана учителем
высшей квалификационной категории
Рябовой Ю.А.

с.Сошки 2024

Структура программы

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цели и задачи.....	3
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты освоения обучающимися ОП.....	14

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 График образовательного процесса.....	15
2.2 Условия реализации программы.....	16
2.3 Рабочие программы учебных предметов.....	18

III Список литературы

Список учебной и методической литературы.....	19
---	----

IV Оценочные материалы

Приложение	20
------------------	----

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, в соответствии с нормативно-правовой базой и опирается на Закон об образовании, ФГОС НОО и нормы СанПин. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни, создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья. Занятия позволяют детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов школьной программы недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами в игровых видах спорта.

Новизна программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП). Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта. В области практической значимости программа предусматривает, наряду с уроками физической культуры, сохранение и укрепление здоровья учащихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся не только в спортивном зале, но и на открытых спортивных площадках на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Адресат программы программа ориентирована на возрастную группу детей 13-15 лет, которые проявляют интерес к физической культуре, здоровому образу жизни и спорту. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в школе и рекомендуется для детей, имеющих разносторонний уровень физической подготовки.

Количественный состав – не менее 12-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее, а также предполагает работу с детьми, спортивно одаренными.

Срок реализации программы - 1 год, объем – 68 часов в год.

Формой обучения и виды занятий

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, футбола, волейбола, лыжной подготовки. Правил соревнований техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки соревнования), домашняя самостоятельная работа.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Режим занятий осуществляется 2 раза в неделю по 1 часу групповых занятий.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы заключается в создании социально-педагогических условий для всестороннего развития обучающихся, формирования и развития потенциальных физических возможностей обучающихся в области спортивных игр и привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

- Обучать правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- Обучать основам техники различных видов двигательной деятельности ;
- Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- Развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развивать инициативу и творчество учащихся;
- Развивать умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладевать новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
- [Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р](#) «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;

- [Приказ УОиН от 16.04.2018 №450](#) «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;
- [Приказ УОиН от 17.04.2018 №454](#) «Об утверждении плана мероприятий "Дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;
- Устав школы;
- Календарный учебный график МБУ СОШ с. Сошки на 2023-2024 учебный год.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» включает в себя учебные курсы (модули):

1. Курс «Футбол».
2. Курс «Баскетбол».
3. Курс «Волейбол».
4. Курс «Лыжные гонки».

1.3.Содержание программы

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие		Теоретические знания получают на занятиях в течении 10-15м. в водной части		
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь				опрос
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП				опрос
4.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль				опрос
5.	Инструкторская и судейская практика				опрос
6.	Спортивные игры				
	- футбол	20		20	тестирование, контрольные игры
	- баскетбол	10		10	тестирование, контрольные игры
	- лыжные гонки	12		12	тестирование, контрольные игры

	- волейбол	26		26	выполнение контрольных нормативов, эстафета
7.	Учебно-тренировочные игры	68 Согласно плану спортивных мероприятий		68	соревнования
8.	ИТОГО	68		68	

1.3.Содержание программы

Учебный план Содержание программы

Спортивные игры и лыжные гонки (68часов)

1. Учебный курс Футбол (20ч)

Тема: Введение в программу. Удары по неподвижному и катящему мячу. (3ч)

Теория: Содержание работы на предстоящий год обучения, презентация программы.

Инструктаж по технике безопасности, техника пожарной безопасности и правил дорожного движения.

При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов. Удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара)

Практика: Входящий контроль. Инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага, удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. Учебная игра.

Формы контроля: анкета, устный зачет.

Тема: Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема (5ч) **Теория:** *Гигиенические знания и навыки.* Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и

работоспособность организма.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Практика: совершенствование техники удара внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удар внутренней частью подъема. Учебная игра.

Формы контроля: зачет.

Тема: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой (5ч)

Теория: Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр.

Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов

соревнований. **Практика:** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Остановка катящегося мяча подошвой при движении навстречу игроку. Остановка внешней стороной стопы. Учебная игра.

Формы контроля: зачет.

Тема: ловля и отбивание мяча вратарем (3)

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика: ловля мяча снизу, ловлю мяча сверху, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Учебная игра.

Формы контроля: зачет

Тема: Ведение мяча (4)

Теория: Инструкторская и судейская практика изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Практика: Введение внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и носком. Учебная игра.

Формы контроля: зачет.

2. Учебный курс Баскетбол (10ч)

Тема: Введение в программу. Техника передвижения (стойка баскетболиста, ходьба, бег, остановки). Бросок мяча с места.

Теория: Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить инструкцией на случай внезапных пожаров.

Техника безопасности во время занятий баскетбола. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика: Завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Формы контроля: устный зачет.

Тема: Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.

Теория: Гигиенические требования к занятиям баскетбола. Места занятий, их оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований по баскетболу. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.

Практика: ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещения, выполнение основной стойки баскетболиста. Ведения мяча с заданием. Выполнение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю. Учебная игра.

Тема: Бросок по кольцу с двух шагов после ведения. Передача мяча в

движении. Теория: бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита. Режим дня и режим питания.

Практика - броски с двух шагов без мяча (имитация на месте), броски с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча), броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита. Передача мяча в движении. Учебная игра.

Форма контроля: контрольные упражнения, зачет.

Тема: Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении. Бросок со штрафной линии.

Теория: передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий. освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что и в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча. Совершенствовать технику штрафных бросков, со штрафной линии.

Практика: передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Ловля спущенного мяча. Выполнение штрафных бросков, со штрафной линии.

Форма контроля: контрольные упражнения, зачет.

Тема: Тактическая подготовка. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди).

Теория: Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил: не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;

мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться; атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;

не атаковать и бросать из неудобного положения. Разучивание простейших тактических комбинаций

Практика: выполнение тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра.

Тема: Общие физические упражнения. Передача мяча с последующим броском.

Теория: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки. Передача мяча с последующим броском. Учебная игра.

Форма контроля: сдача нормативов.

Тема: Специальные упражнения. Бросок со штрафной линии.

Теория: Понятие о физической культуре. Специфика игры в баскетбол, требует от игроков ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми

упражнениями: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество

подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди. Понятие о физической культуре.

Практика: выполнение специальных упражнений. Бросок со штрафной линии. Учебная игра.

Форма контроля: сдача нормативных требований.

Тема: Инструкторская и судейская практика. Игра два на два на одно кольцо.

Теория: научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке.

Практика: выполнение конкретного задания и чередование проведение разминки на каждом занятии. Игра два на два на одно кольцо.

Форма контроля: текущая.

Судейская

Теория: научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

Практика: проведение судейства на занятии с помощью учителя, по упрощенным правилам. Учебная игра.

Форма контроля: текущая, визуальная.

Тема: Ведение мяча с броском.

Теория: Ознакомление с правилами соревнований. Совершенствовать технику ведение мяча сброском в кольцо с 2 шагов.

Практика: ведение мяча с броском в кольцо с 2 шагов. Учебная игра.

Форма контроля: текущая, визуальная.

Тема: Бросок с двух шагов.

Теория: Судейство соревнований. Совершенствовать технику ведение мяча с броском в кольцо с 2 шагов.

Практика: ведение мяча с броском в кольцо с 2 шагов.

Форма контроля: текущая, визуальная.

Тема: Передача мяча в тройках.

Теория: Развитие физической культуры в современном обществе.

Совершенствовать передачу мяча в тройках

Практика: передачи мяча в тройках. Учебная игра.

Форма контроля: зачет

3. Учебный курс

Лыжные гонки (12)

Тема: Введение в программу (1ч)

Теория: Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. **Практика:** Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: опрос

Тема: 2-х шажный попеременный ход (1ч)

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Идолома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

Практика: передвижении переменным двухшажным ходом

Форма контроля: зачет

Тема: 2-х шажный попеременный ход (2ч)

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: передвижении попеременным двухшажным ходом. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным

Форма контроля: зачет

Тема: Четырехшажный ход. Спуск в

высокой(2ч) стойке. Теория: Лыжные

гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. Совершенствование техники четырехшажного хода

Практика: катание на лыжах четырехшажным ходом. Спуск в высокой стойке.

Форма контроля: соревнование

Тема: 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой и высокой стойке. (2ч)

Теория: Судейство соревнований. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении двухшажным одновременными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой стойке, Одновременный двухшажный ход. Схема движения.

Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.

Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения.

Практика: Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении двухшажным одновременными ходами. Спуска со склонов в высокой стойке, Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.

Форма контроля: соревнование

Тема: Одновременный бесшажный ход. Подъем (лесенкой). (2)

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом.

Торможение «плугом». Подъем «лесенкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Форма контроля: тестирование

Тема: Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой) (2ч)

Теория: Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Обучение преодолению подъемов «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение одновременный одношажный ход

Практика: подъем «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Одновременный одношажный ход

Форма контроля: тестирование

4. Учебный курс ВОЛЕЙБОЛ (26ч)

Тема: Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях. (1ч)

Теория: Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль. История возникновения и развития

волейбола. Цели, задачи и содержание программы. Современное состояние волейбола. Основы безопасного поведения.

Практика: Начальная диагностика. Завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: соревнование

Тема: Техническая подготовка (3ч)

Теория: Основные технические приемы подач, передач. Гигиенические требования. Спортивная форма. Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки.

Практика: Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2м и более, средние – до 2м, низкие – до 1м); передачи

выполняются в парах или у стены с отскоком.
Подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40см, осуществляется встречным движением),
верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока). Прямой атакующий удар: разбег прыжок, удар по мячу, приземление.

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема: Овладение техникой приема и передач мяча

Теория: техника выполнения приема и передач мяча (6ч)

Практика: передача мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через 5 сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Форма контроля: зачет

Тема: Овладение техникой подачи 4 ч.

Теория: техника выполнения подачи

Практика: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Форма контроля: зачет

Тема: Нападающие удары. (4ч)

Теория: техника выполнения нападающего удара

Практика: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (разбег, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, ударкистью по мячу).

Форма контроля: зачет

Тема: Блокирование (4ч)

Теория: техника выполнения блокирования.

Практика: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя наподставке.

Форма контроля: тестирование

Тема: Испытания на точность передачи (2ч)

Теория: техника сдачи контрольного норматива. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты:

устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Практика: передачи мяча на точность.

Форма контроля: контрольные нормативы по ОФП

Тема: Испытания на точность подач (2ч)

Теория: техника сдачи контрольного норматива. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Практика: подачи мяча на точность.

Форма контроля: контрольные нормативы по ОФП

1.4.Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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.

Предметные результаты

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

двигательные действия из базовых видов спорта,
использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. График образовательного процесса

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ с. Сошки в соответствии с календарным учебным графиком. Начало учебного года - 1 сентября., окончание учебного года - 30 июня включая каникулы и выходные дни. Продолжительность учебного года - 40 учебных недель

Режим занятий.

Занятия 1 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 часу согласно расписанию занятий на учебный год.

Количество учебных часов в неделю - 2 часа, 80 часов в год

Регламентирование образовательного процесса на день.

Продолжительность занятий: 1- ый год обучения - 40 минут

При проведении занятий через 40- мин устраивается перерыв, 10 мин для отдыха и проветривания.

В соответствии с Программой занятия проводятся как всем составом группы, так и в мало групповой и индивидуальной форме. Индивидуальная работа с одаренными и талантливыми детьми предусматривается для участия в мероприятиях различного уровня.

Расписание занятий секций и групп составляется администрацией, с учетом мнения педагогов, пожеланий родителей (законных представителей несовершеннолетних) обучающихся, возрастных особенностей, установленных норм, для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей и

подростков с учетом того, что занятия являются дополнительной нагрузкой для обучающихся.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№	наименование	кол-во
1	спортивный зал	1
2	футбольное поле	1
3	спортивная площадка	1
4	Мультимедийное оборудование (компьютер, принтер);	1
5	Фотоаппарат	1
6	Ресурсы Интернет	
7	Ворота для мини-футбола	2
8	Баскетбольные щиты	2
9	волейбольная сетка	1
10	набивные мячи, мячи для метания	5
11	мяч футбольный	15
12	мяч волейбольный	20
13	мяч баскетбольный	10
14	Лыжи	15
15	лыжные палки	15

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация учебного процесса по программе осуществляется по очной форме обучения. Применяются следующие *методы* обучения:

Словесный метод – объяснение техники выполнения упражнений, беседы об анатомии тела человека.

Наглядный метод – выполнение упражнений по показу.

Игровой метод - учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу.

Соревновательный метод - используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков. Особенно важным является

воспитание коллективизма.

Методы воспитания:

Убеждения - предполагает разумное доказательство какого-то понятия, нравственной позиции, оценки происходящего. Слушая предложенную информацию, учащиеся воспринимают не столько понятия и суждения, сколько логичность изложения педагогом своей позиции. Оценивая полученную информацию, учащиеся или утверждают в своих взглядах, позициях, или корректируют их. Убеждаясь в правоте сказанного, они формируют свою систему взглядов на мир, общество, социальные отношения. Как приемы убеждения педагог может использовать : рассказ, беседу, объяснение, диспут.

Упражнения - обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качество прилежания, усидчивости в учебе и труде.

Поощрения - возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально- психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию

Формы занятий

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, СФП и двухсторонние игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и конкурсы;
- эстафеты, домашние задания.

В общеобразовательной программе используются здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные, игровые технологии, технологии сотрудничества, технологии уровневой дифференциации, групповые.

- *информационно-коммуникативные технологии* – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр(снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом.

- *здоровьесберегающие технологии* - соблюдение санитарно-гигиенических норм(световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.

- *технологии сотрудничества* - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом

самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.

- *технологии уровневой дифференциации* – проведение занятий с учётом уровня состояния

здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности.

- *игровые технологии* – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышению мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышению благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).

- *групповые технологии* – отработка определённых схем взаимодействия в группах.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Плакаты, схемы для выполнения различных приёмов самообороны
- Тесты для контроля знаний, умений, навыков
- Дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков
- Наглядный иллюстративный материал.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, диагностическая карта, инструкция по технике безопасности на занятиях и комплексы упражнений для занятий.

Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования, организующие образовательный процесс по данной программе, должны соответствовать квалификационным требованиям. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующего профиля кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Рабочие программы курсов

Рабочая программа учебного курса «Футбол» 1й год обучения

Рабочая программа учебного курса «Баскетбол» 1й год обучения

Рабочая программа учебного курса «Лыжная подготовка» 1й год обучения

Рабочая программа учебного курса «Волейбол» 1 й год обучения

III Список литературы

Список учебной и методической литературы:

Литература для учителя:

- Физическая культура (методические рекомендации) 5-6-7кл. под ред. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин М.: «Просвещение», 2014г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
- Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В. Видякин / «Учитель» Волгоград 2007г.
- Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка / Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»
- А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.

Литература для учащихся:

- А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
- А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2017г.

Наглядный материал:

- таблицы «Техника передвижений игрока», «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- таблица соревнований;
- видео - тренировочных занятий, спортивных соревнований, с выступлениями профессиональных спортсменов, видео уроки;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений.

Интернет-ресурсы:

1. http://sch71.pskovedu.ru/?project_id=10111&pagenum=30017
2. <http://www.kislovodsk-sport.ru/index.php/2013-01-27-09-16-49/sportivnaya-rabota/prsport-judo>
3. <http://sdushor3spb.ru/taxonomy/term/36?page=67>
4. <http://www.volley.ru>
5. <https://www.skisport.ru> - Журнал «Лыжный спорт».
6. <http://www.flgr.ru> – Федерация лыжных гонок России.
7. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

8. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ
9. <http://dyussh.jimdo.com> Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу.
10. <http://www.volley.ru/> Всероссийская Федерация Волейбола
11. <http://pro100video.com> Упражнения с мячом, 4 видеоурока.
12. <http://www.football-abc.com/> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
13. yafutbolist.ru 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.

IV Оценочные материалы

Формы аттестации (контроля)

Формы аттестации разработаны и обоснованы для определения результативности освоения программы, которые отражают достижения цели и задач программы.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Используются следующие формы аттестации для объединений физкультурно-спортивной направленности:

Опрос, контрольное упражнение, тестирование.

Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование

Контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

К формам предъявления результата относят: участие в соревнованиях, открытые занятия, портфолио достижений.

Образовательные результаты представляются и демонстрируются через: аналитический материал по итогам проведения диагностических методик, открытое занятие для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов ГТО, поступление выпускников в вузы .

IV. Оценочные материалы

Диагностическая методика

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков учащихся в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

1 -выполнение элемента или упражнения в основном правильно,но не уверенно с ошибками.

2 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легкой точно, наблюдается скованность в движениях.

3 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно. Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая я	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, (сек.)	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, (см.)	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, (м.)	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, (см.)	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, (см.)	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, (см.)	40-45	35-40

Таблица оценки тестов Баскетбол. Таблица 1

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2x15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4

Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Нормативы определения уровня физической подготовки обучающихся Таблица 2

<i>№</i>	<i>Физические способности</i>	<i>тесты</i>	<i>возраст</i>	<i>низкий уровень</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний уровень</i>	<i>выше среднего</i>	<i>Выше среднего</i>
Мальчики								
1	скоростные	Бег 30 м, с	12	6,4 и	6,1-6,3	6,0-5,6	5,5-5,3	5,2
			13	выше	6,0-5,9	6,8-5,4	5,3-5,2	ниже
			14	6,1 и	5,7-5,6	5,5-5,1	5,4-4,9	5,1
			15	выше	5,7-5,5	5,4-4,8	4,7-4,5	ниже
				5,8 и				4,8
				выше				ниже
				5,8 и				4,4
				выше				ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	12	9,4 и	9,3-8,7	9,0-8,4	8,5-8,3	8,2
			13	выше	9,3-9,0	8,9-8,3	8,2-7,9	ниже
			14	9,4 и	8,9-8,6	8,5-7,9	7,8-7,5	7,8
			15	выше	9,2-8,8	8,7-8,2	8,1--7,8	ниже
				9,0 и				7,4
				выше				ниже
				9,3 и				7,7
				выше				ниже
3	Скоростно-	Прыжок в	12	150 и	151-157	158-172	173-179	180

	<i>силовые</i>	<i>длину с места</i>	13 14 15	ниже 151 и ниже 164 и ниже 170 и ниже	152-160 165-174 171-182	161-177 175-195 207-183	178-186 196-205 208-219	вып 187 вып 206 вып 220 вып
4	<i>Гибкость</i>	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	12 13 14 15	0 и ниже 2 и ниже 1 и ниже 1 и ниже	1-3 3-4 0-3 2-5	4-8 5-9 4-10 6-12	9-11 10-11 11-14 13-16	12 л вып 12 л вып 15 л вып 17 л вып
Девочки								
1	<i>скоростные</i>	<i>Бег 30 м, с</i>	12 13 14 15	6,4 и выше 6,1 и выше 5,8 и выше 5,8 и выше	6,1-6,3 6,0-5,9 5,7-5,6 5,7-5,5	6,0-5,6 6,8-5,4 5,5-5,1 5,4-	5,5-5,3 5,3-5,2 5,4-4,9 4,7-4,5	5,2 ниж 5,1 ниж 4,8 ниж 4,4
						4,8		ниж
2	<i>Координационные</i>	<i>Челночный бег 3x10м, с</i>	12 13 14 15	9,4 и выше 9,4 и выше 9,0 и выше 9,3 и выше	9,3-8,7 9,3-9,0 8,9-8,6 9,2-8,8	9,0-8,4 8,9-8,3 8,5-7,9 8,7-8,2	8,5-8,3 8,2-7,9 7,8-7,5 8,1-7,8	8,2 ниж 7,8 ниж 7,4 ниж 7,7 ниж
3	<i>Скоростно-силовые</i>	<i>Прыжок в длину с места</i>	12 13 14 15	150 и ниже 151 и ниже 164 и ниже 170 и ниже	151-157 152-160 165-174 171-182	158-172 161-177 175-195	173-179 178-186 196-205 208-219	180 вып 187 вып 206 вып

						207- 183		220 вып
4	<i>Гибкость</i>	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	12 13 14 15	0 и ниже 2 и ниже 1 и ниже 1 и ниже	1-3 3-4 0-3 2-5	4-8 5-9 4-10 6-12	9-11 10-11 11-14 13-16	12 л вып 12 л вып 15 л вып 17 л вып