

**Отдел образования Сердобского района**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10 г. Сердобска**

**Принята**  
на заседании педагогического совета  
МОУ СОШ № 10 г.Сердобска

Протокол от 26.08.2021 № 1

**Утверждаю**  
Директор МОУ СОШ № 10  
г. Сердобска

 Н. А. Зябликов

Приказ от 26.08.2021 г.№ 132

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся 14-17 лет  
Срок реализации программы 2 года

Автор – составитель:  
Постнов Александр Васильевич,  
педагог дополнительного образования

г. Сердобск, 2021.

## Содержание.

1.Пояснительная записка	4
2.Учебный план	14
2.1Учебно-тематический план 1 года обучения	15
2.2Учебно-тематический план 2 года обучения	18
3.Организационно- методические условия реализации программы	21
4.Условия реализации программы	27
5.Список литературы и интернет ресурсов	28
Приложение1 Показатели и оценка физического развития (для мальчиков)	29

Информационная карта к образовательной программе

№ п/п	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	МОУ СОШ №10 г.Сердобска
1.	Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности  «Общая физическая подготовка»
2.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	14-17 лет
3.	Срок реализации программы	2 года
4.	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1
5.	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Постнов А.В., 01.03.1950,89270918829, учитель высшей квалификационной категории МОУ СОШ № 10 г. Сердобска
6.	Характеристика программы: - по типовому признаку - по основной направленности - по уровню освоения - по образовательным областям	Общеобразовательная Общеразвивающая Физкультурно-спортивная  базовая  спортивно-оздоровительная

	- по целевым установкам - по формам организации содержания	однопрофильная  очная, очно-заочная
7.	Сведения об эффективности программы	По окончании курса обучения , программа усвоена : высокая сохранность контингента, активное участие в соревнованиях, разного уровня, наличие призеров и победителей

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» по направленности является физкультурно-спортивной, по уровню освоения – базовой, по форме организации – очной, очно-заочной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- пунктом 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13 Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28, СП 2.4.3648-20. муниципальных правовых актов;

-Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844

«О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;

-Концепцией развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726 –р);

-Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

-профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018№298а;

-Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- муниципальными правовыми актами;

- Уставом, нормативными документами и локальными актами МОУ СОШ №10 г. Сердобска.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и занятия в кружках и секциях для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Новизна данной программы заключается в том, что она способствует совершенствованию** учебного материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов учащихся (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) теми видами спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания учащемуся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более

целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни. Программа общей физической подготовки рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в объединении отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для учащихся с различной степенью физической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность** программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих, заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

### **Цели и задачи программы**

**Цель занятий** – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

#### **Задачи программы:**

- совершенствовать жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

-формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры; формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

-формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга; развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

-развивать скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость; укреплять здоровье учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры; воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

-воспитывать смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Данная рабочая программа для 8-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спорте и внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- знание истории спорта
- участие в спортивной жизни

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятий.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

#### **В области эстетической культуры:**

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

#### **В области физической культуры:**

Достижение определенных результатов (сдача норм комплекса ГТО).

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.



**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

### **Учащиеся по программе.**

Программа рассчитана на 2 года обучения учащихся от 14-17 лет. *Условия набора учащихся:* наличие желания; наличие сертификата дополнительного образования; наличие заявления от родителей учащегося и договора с ними. Заниматься в секции может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр врачом и допущенный к занятиям.

### **Возрастные особенности детей, которым адресована программа.**

**Подростковый возраст.** Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет негативные черты кризисного периода.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмыслиются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

**Юношеский возраст.** Для данного возраста важно, прежде всего, «проект себя самого» – своих настоящих и будущих возможностей. Важнейшей спецификой юношеского возраста является его активная включенность в существующие проблемы современности. Юношеские практики становления всегда по-настоящему рискованны – находятся на острие проблем.

**Наполняемость учебных групп:**

- первый год обучения – 15-25 человек;
- второй год обучения -15-25 человек.

**Режим занятий:**

- 1 год обучения: 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год;
- 2 год обучения: 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часов в год;

**Общее количество часов по программе -144.**

Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут.

**Особенности образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» является разноуровневой.

**Стартовый уровень (1 год обучения),** возраст учащихся 14-15 лет.

Содержание стартового уровня включает в себя:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
- развитие координационных точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Базовый уровень** (2 год обучения), возраст детей 16-17 лет.

Содержание базового уровня включает в себя:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости). Координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

### **Примерные результаты освоения программы.**

К концу **стартового уровня** обучения предполагается получить следующие результаты:

**учащиеся узнают:**

- правила техники безопасности на занятиях;  
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;

- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;

- строевые команды;

- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;

- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

**учащиеся научатся:**

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч. Выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища. Выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т. д.

К концу **базового уровня** 2 года обучения предполагается получить следующие результаты:

**учащиеся узнают:**

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

**учащиеся научатся:**

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

**В результате освоения программы учащиеся приобретут следующие компетенции:**

**Личностные результаты:**

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умения и навыки проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умения и навыки проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умения и навыки оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**познавательные:**

- умения правильно ставить перед собой задачу, адекватно оценивать уровень своих знаний и умений, найти наиболее простой способ её решения;
- умения перерабатывать полученную информацию делать выводы;
- умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

**регулятивные:**

- умения организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умения видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умения оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

**коммуникативные:**

- умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умения выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## 2. Учебный план.

Таблица 1.

№ п/п	Программно-предметные Разделы	Уровни обучения	
		Стартовый	базовый
	Год обучения	1	2
1.	Набор учащихся в группу .	2	0

<b>2</b>	Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	<b>4</b>
<b>3</b>	Знания о физической культуре.	6	<b>6</b>
<b>4</b>	Общефизическая подготовка.	32	<b>28</b>
<b>5</b>	Деятельность оздоровительной направленности.	6	<b>6</b>
<b>6</b>	Приём контрольных нормативов и тестов.	6	<b>10</b>
<b>7</b>	Соревнования.	10	<b>12</b>
<b>8</b>	Досуговая деятельность.	6	<b>6</b>
<b>9</b>	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	2	<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## 2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.

Таблица 2

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	1	1	Опрос.
2.	Знания о физической культуре.	6	4	2	Опрос. Тест.
3.	Общефизическая подготовка.	32	8	24	Опрос. Тест.
4.	Деятельность оздоровительной направленности.	6	2	4	Контрольные упражнения. Тест.
5.	Приём контрольных	6	-	6	Тестирование.

	нормативов и тестов.				
6.	Соревнования.	12	2	10	Игры. Эстафеты.
7.	Досуговая деятельность.	6	-	6	Конкурсы
8.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	2	-	2	Викторина
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

## Содержание 1 года обучения.

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Знакомство с планом работы объединения.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

**Практика.** Демонстрация презентации о работе объединения.

**Контроль.** Опрос.

### 2.Знания о физической культуре.

**Теория.** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Приобретение навыков судейской практики (Пионербол). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.

**Практика.** Самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра в подвижные игры. Судейство (Пионербол).

**Контроль.** Опрос на закрепление полученных знаний. Тестирование. Коррекция ошибок.

### 3.Общефизическая подготовка.

**Теория.** Организующие команды и приемы: построение , перестроение в шеренгу и колонну. Размыкание приставным шагом. Повороты на месте и в движении. Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров,



поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

**Практика.** Выполнение упражнений и композиций ритмической гимнастики.

**Контроль.** Опрос на закрепление полученных знаний. Тестирование. Коррекция ошибок.

#### **4.Деятельность оздоровительной направленности.**

**Теория.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

**Практика.** Выполнение упражнений под контролем педагога.

**Контроль.** Тестирование. Контрольные задания. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

#### **5.Приём контрольных нормативов и тестов.**

**Практика.** Сдача учащимися контрольных нормативов.

**Контроль.** Тестирование.

#### **6.Соревнования.**

**Теория.** Знакомство с правилами проведения игр и эстафет.

**Практика. Участие в играх и эстафетах.  
Контроль. Анализ. Коррекция ошибок.**

### 7. Досуговая деятельность.

**Практика.** Проведение в объединении: праздника «Быстрее. Выше. Сильнее». Праздника «Богатырские игры». Акции «Здоровый лес».

### 8. Итоговое занятие.

**Практика.** Промежуточная аттестация.

**Контроль.** Викторина.

## 2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.

Таблица 3.

п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	1	1	Опрос.
2.	Знания о физической культуре.	6	2	4	Опрос. Тест.
3.	Общефизическая подготовка.	28	8	20	Опрос. Тест.
4.	Деятельность оздоровительной направленности.	6	2	4	Контрольные упражнения. Тест.
5.	Приём контрольных нормативов и тестов.	10	-	10	Тестирование.
6.	Соревнования.	12	2	10	Игры. Эстафеты.
7.	Досуговая деятельность.	6	-	6	Конкурсы

8.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	2	-	2	Викторина
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

## Содержание 2 года обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Знакомство с планом работы объединения.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

**Практика.** Демонстрация презентации о работе объединения.

**Контроль.** Опрос.

### 2. Знания о физической культуре.

**Теория.** Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования и гигиенические навыки, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье учащихся, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение учащихся самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей. Как укреплять свои мышцы. Разновидности физических упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой помощи друг другу при травмах руки, ноги, головы. Оказание первой помощи при ушибах разных частей тела. Оказание первой помощи при порезах. Игра в подвижные игры. Выполнение физических упражнений.

**Контроль.** Опрос на закрепление полученных знаний. Тестирование. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

### 3. Общефизическая подготовка.

**Теория.** Правила и инструктаж перед выполнением прыжков, метания меча, упражнений на спортивных снарядах, во время подвижных игр и преодоления специализированных полос препятствий.

**Практика.** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивания». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на

дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Преодоление специализированных полос препятствий.

**Контроль.** Опрос на закрепление полученных знаний. Тестирование. Контрольные задания. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

#### **4. Деятельность оздоровительной направленности.**

**Теория.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

**Практика.** Выполнение упражнений под контролем педагога.

**Контроль.** Тестирование. Контрольные задания. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

#### **5. Приём контрольных нормативов и тестов.**

**Практика.** Сдача учащимися контрольных нормативов.

**Контроль.** Тестирование. Коррекция ошибок.

#### **6. Соревнования.**

**Теория.** Знакомство с правилами проведения игр и эстафет.

**Практика.** Участие в играх и эстафетах.

**Контроль.** Игры. Эстафеты. Подведение итогов.

#### **7. Досуговая деятельность.**

**Практика.** Проведение в объединении праздников «В здоровом теле – здоровый дух!», «А ну-ка, парни!», «Мы готовы к ГТО!».

## **8.Итоговое занятие.**

**Практика.** Промежуточная аттестация.

**Контроль.** Викторина.

### **3. Организационно – методические условия реализации программы.**

#### **Методическое обеспечение программы.**

##### **Особенности организации учебно-воспитательного процесса**

Основной формой работы на кружке «Общая физическая подготовка» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 2 года. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, особенно, нормативы ГТО. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, спортивный зал для занятий в ненастную погоду.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за их самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение. В ходе занятий сформируются необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

### **Формы работы.**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т. д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к учащимся.

**Программный материал по ОФП.** – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на нормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения

сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закаливающих мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, январь, февраль, март, май);
- спортивно-игровой программой – май, сентябрь;
- игры и эстафеты на снегу, зимние игры (хоккей, футбол на снегу), лыжные прогулки и эстафеты (февраль, март).

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием по авторской методике. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения, как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся, и их интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используются простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в третьей части урока.

### **Предметными результатами.**

- представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях, а так же показания антропометрических измерений бедра, плеча и груди, проведенные в начале и конце учебного года. Уровень физического развития можно также оценивать по нормам ГТО для 4-й и 5-й ступени.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка



используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

**Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и контрольные нормативы для проверки физической подготовленности учащихся:**

**5 ступень 16-17 лет**

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени

**4 ступень 14-15 лет**

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6

2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени

### Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

начало 2021 - 2022 учебного года - 01 сентября 2021 года

окончание 2021 - 2022 учебного года – 31.05. 2022 года

Количество учебных недель: 36

Продолжительность учебных периодов:

I четверть со 01.09.2021 по 29.10.2021 года

II четверть с 08.11.2021 по 30.12.2021 года

III четверть с 10.01.2022 по 18.03.2022 года

IV четверть с 18.04.2022 по 31.05.2022 года

Сроки и продолжительность каникул:

осенние каникулы - 30.10.2021 - 07.11.2021 (9 дней)

зимние каникулы – 31.12.2021 - 09.01.2022 (7 дней)

весенние каникулы - 09.04.2022 - 17.04.2022 (9 дней)

Таблица 6.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	27.05.	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2год	01.09	27.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

#### **4.Условия реализации программы**

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

##### ***Спортивные базы:***

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

##### ***Спортивное оборудование:***

- гимнастические маты;
- козел;
- канаты для лазания;
- легкоатлетические барьеры, гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.

##### ***Спортивный инвентарь***

- малые и большие резиновые мячи, скакалки;
- гимнастические палки футбольные и ручные мячи, гимнастические обручи, детские гантели.

##### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- учебная литература;
- методическая литература;
- плакаты для обучения различным двигательным действием;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическими центрами.

#### **Кадровые условия.**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный калейдоскоп» осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее педагогическое образование (в том числе по направлению, соответствующему направленности, дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МОУ СОШ №10 г.Сердобска) и отвечающему квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональным стандартам.

### **5.Список литературы и интернет ресурсов.**

#### **Список литература для педагога.**

- 1.Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.; Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.
3. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
4. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.
- 5.Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.
6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.

#### **электронные ресурсы:**

История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.

История бойцовских игр [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.

Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.

Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)

Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.

Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш.  
Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

«Играю в баскетбол»[Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

## Приложение 1

### Показатели и оценка физического развития ( для мальчиков 8-11 класс)

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Учащиеся	Мальчики		
			“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1	
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	
11	Бег 1000 м мин	3,30	3,50	4,20	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Учащиеся	Мальчики		
			“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3	9,7	10,2	
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	
10	Бег 1000 м - юноши, сек	3,35	4,00	4,30	
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	

10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	Учащиеся	Мальчики		
	Оценка	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3x10 м, сек	9,4	9,9	10,4
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3
9	Бег 1000 м - юноши, сек	3,40	4,10	4,40
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0
9	Прыжки в длину с места	210	200	180
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	Учащиеся	Мальчики		
	Оценка	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3x10 м, сек	9,6	10,1	10,6
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5
8	Прыжки в длину с места	190	180	165
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15

8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38
---	---	----	----	----