

**Управление образования администрации Находкинского городского округа.
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Приморец» Находкинского городского округа**



«Утверждаю»

Директор МАУ ДО «Приморец» НГО

Володина О.А

«28» апреля 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Легкая атлетика» (ОФП)**

Возраст учащихся: 8 – 18 лет

Срок реализации программы 1 год

Мутагарова Елена Александровна
тренер – преподаватель по легкой атлетике

г. Находка

2023г

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке составлена на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 01.01.2023);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы. Занятия общей физической подготовкой общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься везде и в любое время года.

Программа актуальна тем, что позволит реализовать и восполнить недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействовать на все системы организма.

Занятия общей физической подготовкой позволят наиболее качественно подготовиться и сдать нормативы ВФСК ГТО.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения. Стартовый уровень.

Отличительные особенности. Занятия общей физической подготовкой являются доступными для всех возрастов. Данная программа, ориентирована на физическое воспитание посредством разнообразных форм. Занятия общей физической подготовкой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы. В спортивно-оздоровительные группы по ОФП зачисляются учащиеся школ в возрасте от 8 до 18 лет, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок обучения, наполняемость групп.

Программа рассчитана на 9 месяцев с 15 сентября по 31 мая.

Минимальная наполняемость группы 15 человек.

Форма обучения – очная (при необходимости может использоваться дистанционное обучение).

Количество занятий и их продолжительность.

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа.

Основные формы учебного процесса:

групповые, индивидуальные занятия;

теоретические занятия;
 культурно-массовые мероприятия;
 педагогический контроль.
 Язык реализации программы русский.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: укрепление здоровья учащихся посредством занятий общей физической подготовкой с легкоатлетической направленностью.

Задачи программы:

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий;
- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма.

Обучающие:

- сформировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать специальные знания, умения и навыки;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- сформировать знания в области гигиены, режима дня;
- сформировать знания в области строения и функций человеческого организма;
- подготовить к успешной сдаче ГТО.

1.3 Содержание программы

Таблица № 1.3.1

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания	11,5	11,5		Беседы, опрос
1.1	Правила техники безопасности на занятиях	4	4		Беседы, опрос
1.2	История развития легкой атлетики	1,5	1,5		Беседы, опрос
1.3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание	2	2		Беседы, опрос
1.4	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль	2	2		Беседы, опрос
1.5	Общие сведения о строении и функции организма. Влияние физической культуры и спорта	2	2		Беседы, опрос

	на организм человека				
2	Гимнастика	34		34	Практическое занятие
2.1	Строевые упражнения:	3		3	Практическое занятие
2.2	Общеразвивающие упражнения:	10		10	Практическое занятие
2.3	Акробатические упражнения	2		2	Практическое занятие
2.4	Силовые упражнения	10		10	Практическое занятие
2.5	Упражнения на равновесие	2		2	Практическое занятие
2.6	Упражнения на преодоление собственного веса	7		7	Практическое занятие
3	Легкая атлетика	127,5		127,5	Практическое занятие
3.1	Общая физическая подготовка	40		40	Практическое занятие
3.2	Специальная физическая подготовка	25		25	Практическое занятие
3.3	Технико - тактическая подготовка	19,5		19,5	Практическое занятие
4	Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты	37		37	Практическое занятие
5	Контрольные нормативы	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216	34	161,5	

Содержание учебного плана

1. Раздел: «Теоретическая подготовка»

1.1 Тема: «Правила техники безопасности на занятиях».

- Общие требования безопасности.
- Требования безопасности перед началом занятий.
- Требования безопасности во время занятий.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- Требования безопасности после окончания занятий.
- Общие правила поведения.
- Правила поведения на стадионе и спортивном зале.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

1.2 Тема: «История развития легкой атлетики».

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика – как вид спорта (история).
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика – как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики.
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

1.3 Тема: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание».

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма – солнце, воздух, вода.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания. Основы и принципы.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека.
- Правильный режим дня для юного спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим – учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок дня.
- Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.4 Тема: «Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль».

- Врачебный контроль на занятиях.
- Задачи, формы и организация врачебного контроля.
- Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях.
- Понятие спортивной формы.
- Методы диагностики.
- Учет объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие.
- Дневник самоконтроля спортсмена.

1.5 Тема: «Общие сведения о строении и функции организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека».

- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
- Костная система и ее развитие.
- Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп, влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособности.
- Дыхательные и сердечно-сосудистые системы, нервная система.

- Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.

2. Раздел: «Гимнастика»

2.1 Строевые упражнения:

- Построения и перестроения.
- Расчет по порядку.
- Рапорт.
- Повороты на месте и в движении.

2.2 Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
- Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
- Упражнения на гибкость, наклоны.
- Прыжок через препятствие.

2.3 Акробатические упражнения:

- Группировка, перекаты вперед и назад из различных исходных положений.
- Кувырок назад и вперед в группировке.
- Длинный кувырок (мальчики).
- Стойка на лопатках.
- Мост из положения лежа.

2.4 Силовые упражнения:

- Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке.
- Перелазание через гимнастические предметы.
- Висы и упоры.
- Преодоление полосы препятствий.
- Круговая тренировка.

2.5 Упражнения на равновесие:

- Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамье).
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
- Повороты, стоя на скамейке.
- Силовые упражнения с партнером.
- Прыжки, перешагивания через скамейку.

2.6 Упражнения на преодоление собственного веса:

- Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
- Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах).
- Для мышц ног – приседания на одной и двух ногах, поднимание на стопе.

3. Раздел: «Легкая атлетика»

3.1 Общая физическая подготовка:

- Ходьба.
- Ходьба с различными положениями рук.
- Ходьба с изменением темпа движения.
- Равномерный бег до 1,5 км.

- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения с набивными мячами.
- Прыжки на скакалке.

3.2 Специальная физическая подготовка:

- Переменный бег.
- Бег на короткие дистанции 30, 60 м.
- Кросс 300м,500 м.
- Прыжковые упражнения.
- Специальные беговые упражнения.
- Челночный бег.
- Прыжки через барьеры.
- Эстафеты с элементами бега и прыжков.

3.3 Техника – тактическая подготовка:

- Обучение техники выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений.
- Обучение техники выполнения высокого старта.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Прыжок в длину с места.
- Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
- Метание малого мяча с разбега.
- Сдача контрольных нормативов и тестов.

4. Раздел: «Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты».

Подвижные игры:

«Тяни в круг»

Начертить два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все игроки окружают большой круг и берутся за руки.

По указанию судьи участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем, игроки снова берутся за руки, и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. Игроки, расцепившие руки, выбывают из игры. Когда игроков останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

«Кто сильнее?»

Посередине площадки чертится линия. Справа и слева, на расстоянии 2 - 3 метров от нее, проводятся еще две параллельные линии. Игроки делятся на две равные по численности команды, которые выстраиваются двумя шеренгами вдоль средней линии друг напротив друга.

Игроки, стоящие друг напротив друга, подходят к средней линии, берутся правыми руками (желательно за запястья), а левые закладывают за спину. По сигналу судьи игроки

начинают тянуть противников на свою сторону, стараясь затащить их за черту, находящуюся за спиной.

Перетянутый игрок остается на стороне противника - для подсчета очков.

Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты на ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков.

«Бег командами»

Перед командами, стоящими в колоннах (по 8 - 12 человек), проводится линия, а в 10 - 12 м от каждой из них ставятся ограничители, стойки.

По сигналу судьи первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда игроки пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

«Мяч капитану»

Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6x12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты. В зале (на площадке) очерчиваются два противоположных угла, и проводится линия, образующая коридор - нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Игроки делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.

Судья, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Игроки мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни игроки, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч.

«Мяч среднему»

Игроки делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает.

Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно. Задача вышибал попасть в игроков мячом, а задача игроков – увернуться.

«Снайпер»

На площадке начертить две линии на расстоянии 8-10 метров друг от друга.

Выбираются двое вышибал, остальные игроки размещаются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линию и кидают мяч друг другу, стараясь выбить игроков в круг.

Спортивные игры:

«Баскетбол»

- Правила игры.
- Передвижения.
- Броски мяча.
- Передача мяча в парах, по кругу, шеренге.
- Перекаты мяча.
- Бросок мяча двумя руками от груди.
- Ловля мяча на месте.
- Бросок мяча снизу на месте.
- Ведение мяча на месте и в движении.
- Бросок мяча снизу в цель.
- Броски мяча в корзину.
- Штрафной бросок.
- Техника нападения и защиты.
- Игра в баскетбол.

«Волейбол»

- Правила игры.
- Расстановка на площадке.
- Стойка игрока. Перемещение в стойке.
- Техника подачи мяча (верхняя и нижняя подача).
- Техники владения мячом.
- Прием, передача, удар.
- Прием мяча от сетки.
- Блокирование.
- Командные тактические действия.
- Игра по правилам волейбола.

«Пионербол»

- Правила игры.
- Бросок мяча.
- Ловля мяча.
- Отработка шагов.
- Передача мяча.
- Бросок через сетку.
- Отработка паса.
- Игра.

«Ланта»

- Правила игры.
- Бросок мяча.
- Прием, передача, удар.
- Командные тактические действия.

эстафеты:

«Эстафеты с баскетбольными мячами»

Две, три команды становятся друг за другом в колонну. Мяч зажать коленями и допрыгать до конуса, возвратится обратно бегом, передать эстафету следующему участнику.

Другие варианты: ведение мяча, перекатывание мяча, передача мяча и др.

«Пройди через обручи»

Двекоманды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3 - 4 обруча. Задача участников - добежать до поворотной стойки (это может быть любой предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, пролезть через себя и положить на место.

«Меткие стрелки»

На площадке устанавливаются два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

«Встречная эстафета»

Игроки делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке. Игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получив палочку, игрок бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Эстафеты можно проводить с преодолением препятствий (барьеры, скамейки и др.), на месте, с предметами (мячи, скакалки, обручи и др.), без предметов.

1.4 Планируемый результат

Личностные результаты:

- Взаимодействовать 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 помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Сформировать потребность к занятию физической культурой и спортом.

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.

- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Уметь вести наблюдения за показателями своего физического состояния и развития.
- Знать последовательность простейших комплексов для развития физических качеств.
- Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных, спортивных играх и эстафетах.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2. 1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Стадион.
- Гимнастическая скамейка - 3 шт.
- Гимнастическая стенка - 3шт.
- Мяч для метания- 10 шт.
- Эстафетные палочки - 6 шт.
- Обруч гимнастический -10 шт.
- Мяч набивной - 12 шт.
- Барьеры легкоатлетические (с регулируемой высотой) - 20 шт.
- Барьер (высота 50 см) - 10 шт.
- Конусы - 14 шт.
- Гимнастический коврик.
- Мяч баскетбольный - 6 шт.
- Мяч волейбольный - 6 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Рулетка- 1 шт.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Информационное обеспечение:

1. Расписание занятий.
2. Учебный план МАУ СШ «Приморец» НГО.
3. Устав МАУ СШ «Приморец» НГО.
4. Инструкции и инструктажи.
5. Правила соревнований.
6. Учебные пособия.
7. Контрольные нормативы.

8. <https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9h1OkYM4hdyiuqQddMZjCeDCbor>.
9. <https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy>.
10. https://drive.google.com/open?id=1rSFIgrxZrK4HbZJVkdOpghhe_l6UKYT.
11. <https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM>.
12. <https://drive.google.com/file/d/1nuaNFj2IMx7iDiNvB-46mAYNgN4QDYy8/view?usp=sharing>.

1.2. Оценочный материал и формы аттестации

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки.

Уровень теоретических знаний оценивается с помощью опроса, беседы.

Уровень физических качеств оценивается сдачей контрольных нормативов и проводится во время учебного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности (приложение № 1).

Контрольные нормативы по физической подготовке:

Бег 30 м.

Выполняется с высокого старта, сек.

Челночный бег

Тест проводится на ровной дорожке. Отмеряют 10-ый участок, начало и конец которой отмечают линией (стартовая и финишная черта).

Прыжок в длину с места

Выполняется толчком двух ног от линии края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.

Метание набивного мяча стоя (метров)

Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, выполняют из положения сидя ноги врозь, Мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Упражнения оцениваются по бальной системе.

2.3. Методический материал

Таблица № 2.3.1

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	Групповая	Лекции, беседы	Учебные пособия, презентации, слайды.	Опрос, беседа
2	Легкая атлетика	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, объяснение, наглядный, фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, практическое	Учебные пособия, карточки, презентации, слайды.	Практическая работа

			занятие, эстафеты.		
3	Гимнастика	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, объяснение, наглядный, фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, практическое занятие, эстафеты.	Учебные пособия, карточки, презентации, слайды.	Практическая работа
4	Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, наглядный, фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, практическое занятие, эстафеты.	Учебные пособия, карточки, презентации, слайды.	Практическая работа
5	Контрольные нормативы	Групповая, индивидуальная	Практическое занятие	Протокол	Практическая работа

Обеспечение программы методической продукцией:

1. Дидактический материал:

- Наглядные пособия.
- Сборник подвижных игр.
- Карточка-задание, с описанием комплексов упражнений.
- Комплексы общеразвивающих упражнений.
- Презентации.
- Альбомы, фотографии.
- Тесты.
- Викторины.

2. Используемые методы физического воспитания:

- Словесный метод: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, задание, указание, оценка, команда.
- Метод наглядного воздействия: показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов.
- Метод строго регламентированного упражнения: обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств.
- Игровой метод: использование упражнений в игровой форме.
- Соревновательный метод: использование упражнений в соревновательной форме.

2.4. Календарный учебный график

Таблица № 2.4.1

Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	Продолжительность учебного года, неделя	Количество дней	Продолжительность учебных периодов		Возраст детей	Продолжительность занятия, час	Режим занятия	Головая учебная нагрузка, час
			1	2				
1 год	36	108	полугодие 15.09.2022 31.12.2022	полугодие 09.01.2023 31.05.2023	8-18	2	3	216

Таблица 2.4.2

Календарно-тематический план

№	Месяц	Число	Время проведения	Тема занятия	Количество часов						Место проведения	Форма контроля
					Теория	Легкая атлетика	Гимнастика	Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты	Контрольные нормативы			
1	сентябрь	15	09.00 10.30	Инструктаж по ТБ и пожарной безопасности. Построение. Расчет по порядку. Рапорт. Повороты на месте. Ходьба с изменением темпа движения. ОРУ. Обучение техники бега с чередованием ходьбы.	0,5	1	0,5				Кабинет, стадион	Беседа. Практическое занятие
		17	09:00 10:30	ТБ. Теория: «История развития легкой атлетики». Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением до 15 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	0,5	1		0,5			Кабинет, стадион	Беседа. Практическое занятие
		20	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	0,5	1	0,5				Кабинет, стадион	Беседа. Практическое занятие
2		22	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Бег с ускорением.		1	0,5	0,5			Кабинет, стадион	Практическое занятие

				Бег (30м). Подвижная игра «Вызов номеров».								
				ТБ. Бег в равномерном темпе (до 10 мин); по слабой пересеченной местности (до 1 км). ОРУ. Обучение работы рук, постановка стопы во время бега. Спортивная игра «Лягта».	0,5	1		0,5		Стадион	Беседа. Практическое занятие	
				ТБ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Обучение техники выполнения специальных беговых упражнений. Техника бега (работа рук, постановка стопы). Растяжка.	0,5	1		0,5		Стадион	Беседа. Практическое занятие	
3	сентябрь		29	ТБ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Обучение техники выполнения специальных беговых упражнений. Игра: «Тяни в круг».	0,5	1		0,5		Стадион	Беседа. Практическое занятие	
			1	ТБ. Бег в равномерном темпе (до 10 мин); по слабой пересеченной местности (до 1 км). ОРУ. Обучение работы рук, постановка стопы во время бега. Спортивная игра «Лягта».	0,5	1		0,5		Стадион	Беседа. Практическое занятие	
			4	ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номера».		1,5		0,5		Стадион	Практическое занятие	
			6	ТБ. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Обучение техники выполнения высокого старта. Бег 50 м. Упражнения на растяжку.	0,5	1		0,5		Стадион	Беседа. Практическое занятие	
4	октябрь		8	ТБ Построение. Строевые упражнения. Перестроение. Бег в равномерном темпе, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Повторение техники выполнения специальных беговых упражнений Бег 30м. Игра «Лягта		1,5		0,5		Стадион	Практическое занятие	

5	11	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Растяжка.		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
	13	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. Высокий старт .Бег (20м, 30,40 м). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра « Третий лишний».		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
6	15	09:00 10:30	. ТБ Построение. Строевые упражнения. Перестроение. Бег в равномерном темпе, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Повторение техники выполнения специальных беговых упражнений Бег 50м.		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
	18	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. ОРУ. Обучение техники работы рук в беге. Бег в упоре. Развитие скоростно - силовых качеств. Общая физическая подготовка.		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
	20	09:00 10:30	ТБ Строевые упражнения. Расчет по порядку. Строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук. ОРУ. Переменный бег 5х30. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: отжимание.		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
	22	09:00 10:30	. ТБ Построение. Строевые упражнения. Перестроение. Бег в равномерном темпе, чередующийся с ходьбой 1,5 км. ОРУ. Повторение техники выполнения специальных беговых упражнений Игра «Латта».		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие

7	25	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег.ОРУ. Обучение техники бега по прямой. Бег (40м, 50 м). Развитие скоростно - силовых качеств. Упражнения на укреплении мышц кора.	1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
	27	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег. Обучение техники челночного бега 3х 10м. Прыжки с продвижением вперед. Стигание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гибкость.	0,5	1	0,5	Стадион	Беседа. Практическое занятие
8	29	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег 1,5 км (чередование ходьбы и бега). СБУ. Упражнения на укреплении мышц кора. Спортивная игра «Лягта». Растяжка.	1	0,5	0,5	Стадион	Практическое занятие
	1	09:00 10:30	Т.Б Равномерный бег. ОРУ. Силовые упражнения на гимнастической стенке. Эстафета с элементами бега и прыжков.	1	0,5	0,5	Спортивная площадка	Практическое занятие
	3	09:00 10:30	Т.Б Ходьба с различным положением рук. Равномерный бег. ОРУ. Обучение: Прыжки в длину с места. Упражнения на преодоление собственного веса. Игра: «Мяч капитану»	0,5	1	0,5	Стадион	Беседа. Практическое занятие
9	5	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег 2 км (чередование ходьбы и бега). СБУ. Упражнения на укреплении мышц кора. Подвижная игра «Третий лишний». Растяжка.	1,5		0,5	Стадион	Практическое занятие
	8	09:00 10:30	Т.Б.Равномерный бег 1 км. ОРУ. Обучение работе рук и ног (техника). Развитие скоростных данных. Отрезки до 50 м. ОФП. Растяжка.	1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие

14	13	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу. Слововые упражнения в парах. Игра « Третий лишний». Растяжка.	1	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
			Т.Б. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс. Растяжка.						
	15	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. ОФП. Эстафеты. Скакалка с продвижением вперед. Упражнения на развитие гибкости.	1	0,5	0,5		Спортивный зал	Практическое занятие
			Т.Б. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Работа над техникой бега по прямой, по виражу. Отрезки до 50 м. Круговая силовая работа. Растяжка.						
15	22	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. 5х 20м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Упражнения на развитие гибкости.	1	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
			Повторный инструктаж по Т.Б и пожарной безопасности. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафета: «Пройди через обруч». Растяжка.						
16	24	09:00 10:30	Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Упражнения на укрепление мышц кора. Подвижная игра « Снайперы».	1,5	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
			Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Упражнения на укрепление мышц кора. Подвижная игра « Снайперы».						
	27	09:00 10:30	Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Упражнения на укрепление мышц кора. Подвижная игра « Снайперы».	1,5	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
			Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Упражнения на укрепление мышц кора. Подвижная игра « Снайперы».						

		21	09:00 10:30	Тб..Равномерный бег. Развитие выносливости. Упражнения с набивными мячами. ОРУ. Игра «Баскетбол». Гимнастика.		1	0,5	0,5		Спортивный зал	Практическое занятие
		24	09:00 10:30	Тб. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки через препятствия. Силовые упражнения с партнером. Работа над техникой рук, постановка стопы. Отрезки до 20 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		1	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
19		26	09:00 10:30	Тб. Разновидности ходьбы. ОРУ. Прыжки с ноги на ногу, толчком двумя с продвижением вперед. Бег с ускорением (60м).		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
		28	09:00 10:30	Тб. Равномерный бег. Развитие выносливости. Обучение прыжкам на скакалке с продвижением вперед. Прыжки через скамейку. ОФП.		1,5	0,5			Спортивный зал	Практическое занятие
		31	09:00 10:30	Тб. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Работа над техникой бега по прямой, по виражу. Отрезки до 50 м. Круговая силовая работа. Растяжка.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
20	февраль	2	09:00 10:30	Тб. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Выбегание с различных положений до 15 м. Переменный бег. Силовая работа. Упражнения на растяжку. Игра «Третий лишний».		1	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
		4	09:00 10:30	Текущий контроль.					2	Стадион, спортивный зал.	Практическое занятие
21		7	09:00 10:30	Тб. Равномерный бег. ОРУ. Обучение прыжкам с ноги на ногу. Прыжки через препятствия. Круговая силовая работа. Развитие скоростных и координационных способностей.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие

				9	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. ОРУ. Ходьба по разметкам. Выбегание по разметкам. Отрезки до 60 м. Челночный бег. ОФП.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
				11	09:00 10:30	ТБ ОРУ. Волейбол: правила игры в волейбол, расстановка, стойка и прока. Перемещение в стойке. Встречная эстафета.				2		Спортивный зал	Практическое занятие
				14	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. ОРУ. Обучение беговых упражнений. Многооскоки на правую, левую ногу. Выбегание с различных положений. Упражнения на мышцы кора.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
				16	09:00 10:30	ТБ. Переменный бег. ОРУ. Обучение технике бега по выражу. Отрезки до 60 м. Развитие скоростных способностей. ОФП. Упражнение на гибкость.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
22				18	09:00 10:30	ТБ ОРУ. Волейбол: техника подачи мяча (верхняя и нижняя подача), техника владения мячом. Игра «Вышибало».				2		Спортивный зал	Практическое занятие
				21	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Упражнения на укрепление мышц кора. Подвижная игра «Снайперы».		1	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
23				23	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. Высокий старт. Бег (20м, 30,40 м). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гретий липиний».		1,5		0,5		Стадион	Практическое занятие
				25	09:00 10:30	ТБ ОРУ. Волейбол: прием, передача мяча, удар, игра. Игра: «Мяч среднему».				2		Спортивный зал	Практическое занятие

24	март	28	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег. Упражнения на укрепление стоп. Отрезки до 50 м. Развитие скоростно – силовых качеств. ОФП.		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие	
		2	09:00 10:30	Т.Б. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. СБУ. Обучение техники Челночного бега 3x10 м. Отрезки до 30 м. Повторение высокого старта. Стибание разгибание рук в упоре лежа.		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие	
		4	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег с элементами ходьбы. ОРУ. СБУ. Ускорения в переменном темпе. Волейбол: прием мяча, прием мяча от сетки, блокирование. Встречная эстафета				2		Спортивный зал	Практическое занятие
		7	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. ОРУ.СБУ. Работа над техникой и скоростью рук и ног.Отрезки до 20 м. Круговая силовая работа. Упражнения на гибкость.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
25		9	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег с элементами ходьбы 1,5 км. ОРУ. Переменный бег 500 м. Висы и упоры на турниках. Игра «Третий лишний».		1	0,5	0,5	Стадион	Практическое занятие	
		11	09:00 10:30	ТБ ОРУ. Волейбол: командные тактические действия, игра по правилам.				2		Спортивный зал	Практическое занятие
26		14	09:00 10:30	ТБ Теория: «Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль». Игра «Ляпта».	1			1		Кабинет, спортивный зал	Беседа. Практическое занятие
		16	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег 1 км. ОРУ. Подготовка к кроссу. Упражнения на преодоление собственного веса. Игра «Третий лишний».		1,5		0,5		Стадион	Практическое занятие

	6	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Метание малого мяча с места. Круговая тренировка. Эстафета.		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
	8	09:00 10:30	ТБ. Подготовка к кроссовому бегу. Развитие выносливости. Прыжковая работа. Скакалка. ОФП. Упражнения на растяжку. Игра «Лангта».		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
	11	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Эстафеты.		1,5		0,5	Стадион	Практическое занятие
	13	09:00 10:30	ТБ. Прыжки с высоты (до 40 см). ОРУ. Челночный бег. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра « Третий лишний».		1,5		0,5	Кабинет, стадион	Беседа. Практическое занятие
30	15	09:00 10:30	ТБ Теория: «Общие сведения о строении и функции организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека» Равномерный бег 1 км. ОРУ. СБУ. Метание мяча с разбега.	1	1			Кабинет, Стадион	Беседа, Практическое занятие
	18	09:00 10:30	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. СБУ. Отрезки до 50 м. Игра « Снайперы». Упражнения на гибкость.		1	0,5	0,5	Стадион	Практическое занятие
31	20	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Прыжки в длину, согнув ноги. Прыжки через препятствия. Эстафета.		1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
	22	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Подготовка к кроссу. Упражнения на преодоление собственного веса. Игра в баскетбол.		1	0,5	0,5	Стадион	Практическое занятие

32		25	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег 1,5 км. ОРУ. СБУ. Работа рук, ног на частоту. Высокий старт. Отрезки до 40 м. Челночный бег 3x10 м. Растяжка.	1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
		27	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с набивным мячом. Работа над техникой бега (руки, ноги) по прямой. Упражнения на гибкость.	1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
		29	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Подготовка к кроссу. Упражнения на осанку с гимнастическими палками. Игра «Лалта» Силовые упражнения. Растяжка	1	0,5	0,5	Стадион	Практическое занятие
33	май	2	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег. ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Эстафеты.	1,5		0,5	Стадион	Практическое занятие
		4	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Преодоление малых препятствий. Упражнения на технику бега. Перемный бег. Силовая работа. Растяжка.	1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
		6	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Кросс 300м, 500 м. Подтягивание на высокой, низкой перекладине, отжимания. Игра в волейбол (пионербол).	1	0,5	0,5	Стадион	Практическое занятие
34		9	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег 1,5 км. ОРУ. СБУ. Работа рук, ног на частоту. Высокий старт. Отрезки до 40 м. Челночный бег 3x10 м. Растяжка.	1,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
		11	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Полоса препятствий. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гибкость. Наклоны вперед. Эстафета с мячами.	1	0,5	0,5	Стадион	Практическое занятие

	13	09:00 10:30	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Кросс 300м, 500 м. Подтягивание на высокой, низкой перекладине, отжимания Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Ляпта».		1,5		0,5		Стадийон	Практическое занятие
35	16	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег 1 км. ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Челночный бег 3x 10м. Развитие скоростно-силовых способностей. Растяжка.		1,5	0,5			Стадийон	Практическое занятие
	18	09:00 10:30	ТБ. Подготовка к кроссу. Упражнения на гибкость. ОФП.		1,5	0,5			Стадийон	Практическое занятие
	20	09:00 10:30	ТБ Подготовка к сдаче контрольных нормативов: прыжки в длину с места, бег 30 м, пресс, бросок набивного мяча.		2				Стадийон	Практическое занятие
36	23	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег 1,5 км. ОРУ. СБУ. Работа рук, ног на частоту. Высокий старт. Отрезки до 40 м. Челночный бег 3x10 м. Растяжка.		1,5	0,5			Стадийон	Практическое занятие
	25	09:00 10:30	ТБ. Равномерный бег. Игра «Ляпта».		0,5		1,5		Стадийон	Практическое занятие
	27	09:00 10:30	ТБ Сдача контрольных нормативов					2	Стадийон	Практическое занятие
	30	09:00 10:30	ТБ Сдача контрольных нормативов					2	Стадийон	Практическое занятие
	Итого:				11,5	127,5	34	37	6	

2.5 Календарный план воспитательной работы

Время проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия
Сентябрь	1. Участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях посвященных «Дню города». 2. «День здоровья».	Городские, школьные мероприятия.
Октябрь	1. Всемирный день туризма. Туристический поход. 2. Спортивные соревнования.	Школьное мероприятие, городское.
Ноябрь	1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: - волейбол; - «Президентские состязания». - «Шиповка юных» 2. Правила дорожного движения.	Городские, школьные мероприятия. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.
Декабрь	1. Участие в спортивно - массовых мероприятиях: «Президентские состязания». 2. Праздничное мероприятие, посвященное Новому году. 3. Конкурс на лучшее оформление окна к Новому году (фото).	Городские, школьные мероприятия.
Январь	1. Участие в ВФСК «ГТО». 2. « Ура! Лыжня»- поход.	Школьное мероприятие.
Февраль	1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: - «А, ну-ка парни!»; - «Президентские состязания». - Спортивные соревнования. 2. "В здоровом теле - здоровый дух". 3. Конкурс на лучший видеоролик «Я занимаюсь спортом!».	Городские, школьные мероприятия. Профилактическая беседа
Март	1. «Сообщи, где торгуют смертью!» 2. Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта. 3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: «Президентские игры». 4. « Шиповка юных »- соревнования.	Профилактическая беседа. Городские, школьные мероприятия.
Апрель	1. «День здоровья». 2. Участие в ВФСК ГТО.	Школьное мероприятие.
Май	1. Участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях, посвященных «Дню Победы». 2. Конкурс на лучший рисунок ко «Дню победы!». 3. «Быстрее, Дальше, Выносливее!» - соревнования.	Городские, школьные мероприятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вилянский М.Я. Физическая культура. М.: КноРус, 2018.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2017.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры.- М.: Юрайт, 2017.-191с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. М.: Академия, 2018.

Цифровые образовательные ресурсы и Интернет- ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России.
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>- научно-теоретический журнал « Теория и практика физической культуры».
4. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>- научно - методический журнал «Физическая культура : воспитание, образование, тренировка».

Приложение № 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы (девочки, девочки).

№	Упражнение	Уровень оценок		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18	
		оценки													
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.8 и	5.6 и	5.3 и	5.0 и	4.8 и	4.5 и							
			меньше	меньше	меньше	меньше	меньше								
			5.9 – 6.3	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.9 – 5.3	4.6 – 5.0							
			6.4 – 6.8	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5							
			6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0							
2	Прыжки в длину с места, см	5	7.4 и	7.2 и	6.9 и	6.6 и	6.4 и	6.1 и							
			больше	больше	больше	больше	больше	больше							
			171 и	181 и	191 и	206 и	221 и	231 и							
			больше	больше	больше	больше	больше	больше							
			161 – 170	171 – 180	181 – 190	196 – 205	211 – 220	221 – 230							
3	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	151 – 160	161 – 170	171 – 180	186 – 195	201 – 210	211 – 220							
			141 – 150	151 – 160	161 – 170	176 – 186	191 – 200	201 – 210							
			140 и мен.	150 и мен.	160 и мен.	175 и мен.	190 и мен.	200 и мен.							
			271 и бол.	301 и бол.	361 и бол.	391 и бол.	431 и бол.	501 и бол.							
			241 – 270	271 – 300	221 – 360	351 – 390	401 – 430	461 – 500							
4	Челночный бег 3x10, с	5	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350	371 – 400	421 – 460							
			181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310	341 – 370	381 – 420							
			180 и мен.	210 и мен.	240 и мен.	270 и мен.	310 и мен.	380 и мен.							
4	Челночный бег 3x10, с	5	8.0 и	7.7 и	7.5 и	7.1 и	6.9 и	6.7 и							
			меньше	меньше	меньше	меньше	меньше	меньше							

сек.	меньше	меньше	меньше	меньше	меньше	меньше	меньше	меньше
	4	8.1 – 8.6	7.8 – 8.2	7.6 – 8.0	7.2 – 7.7	7.0 – 7.5	6.8 – 7.2	
	3	8.7 – 9.2	8.3 – 8.7	8.1 – 8.5	7.8 – 8.3	7.6 – 8.1	7.3 – 7.7	
	2	9.3 – 9.8	8.8 – 9.2	8.6 – 9.0	8.4 – 8.9	8.2 – 8.7	7.8 – 8.2	
	1	9.9 и бол.	9.3 и бол.	9.1 и бол.	9.0 и бол.	8.8 и бол.	8.3 и бол.	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы (мальчики, юноши).

№	Упражнение	Уровень оценки	8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18								
			5	меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.7 и меньше	4.4 и меньше	4.2 и меньше	4	меньше	5.6 и меньше	5.3 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.3 – 4.7			
1	Бег 30 метров, сек.		3	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.3 – 5.7	5.0 – 5.4	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.2 и меньше	2	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.4 – 6.5	5.8 – 6.2	5.5 – 5.9	5.3 – 5.7			
			2	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.3 и больше	6.0 и больше	5.8 и больше	5.5 – 5.9	5.3 – 5.7	5.3 и больше	1	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.3 и больше	6.0 и больше	5.8 и больше		
			1	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
			4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
			3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
2	Прыжки в длину с места, см	5	2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220	206 – 220	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220	206 – 220	206 – 220	206 – 220		
			1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	205 и мен.	205 и мен.	205 и мен.	205 и мен.		

3	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.
		4	316 – 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485	486 – 535	536 – 585
		3	261 – 315	306 – 350	346 – 390	386 – 435	436 – 485	466 – 535
		2	211 – 260	261 – 305	301 – 345	336 – 385	386 – 435	436 – 465
		1	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.
4	Челночный бег 3х10, сек.	5	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.0 и меньше	6.8 и меньше	6.6 и меньше
		4	7.8 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.1 – 7.5	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1
		3	8.4 – 8.9	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6
		2	9.0 – 9.5	8.6 – 9.2	8.4 – 8.8	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1
		1	9.4 и бол.	9.3 и бол.	8.9 и бол.	8.6 и бол.	8.4 и бол.	8.2 и бол.