

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Дудовская
средняя общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
№ 01-10-65/1 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный клуб «Олимп»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа 7 – 17 лет

Составитель: Новиков Семен Юрьевич

1. Пояснительная записка.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении красиво и правильно излагать свои мысли, но и вести здоровый образ жизни. Здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию бережного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни и избегать негативного воздействия социального окружения. Это значит, обучить детей анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем.

Особое место, как доказано фундаментальными исследованиями в области педагогики, методики обучения и воспитания, представляет подвижная игровая деятельность, которая создаёт благоприятную атмосферу учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Подвижная игровая деятельность активизирует умственные силы ребёнка, необходимые для формирования учебной деятельности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб «Олимп» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию младших школьников и достижению планируемых результатов в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность и новизна – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность: на уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки спортивных игр, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игр. Данный спортивный клуб позволяет учащимся получить определённые навыки в играх. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий учащийся достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Цель:

1. Сохранение и укрепление здоровья учеников школы в процессе образовательной деятельности.
2. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Профилактика вредных привычек.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Отличительные особенности данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей.

Реализация программы строится на основе 3 этапов:

1. Этап для учащихся 1 – 4 классов «Подвижные игры народов России»;
2. Этап для учащихся 5 – 7 классов «Спортивные игры»
3. Этап для учащихся 8 – 11 классов «Спортивные игры»

Формы и режим занятий:

-Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

-Восстановительные мероприятия.

-Участие в матчевых встречах.

-Участие в соревнованиях.

-Зачеты, тестирования.

Форма проведения занятий: занятия проводятся 6 часов в неделю для учащихся 1 – 11 классов. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы и спортивно-игровой площадке на свежем воздухе.

Планируемые результаты освоения 1 этапа

Результатом занятий 1 этапа программы «Подвижные игры народов России» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

-умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся должны:

-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.

Метапредметные результаты

Учащиеся должны:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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;
- 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.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры.

Содержание курса

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Тематическое планирование 1 этапа

№	Виды деятельности	Количество часов
1	Русские народные игры	20
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	14
4	Игры народов России	17
Общее количество часов		68 (2 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения 2 этапа программы

В результате изучения Программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области спортивных игр;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по Программе обучающиеся школы должны приобрести:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы;
- умения организовывать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными собственного здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- элементарные знания об истории Олимпийских игр;
- знания в области терминологии разучиваемых упражнений в спортивных играх (баскетбол, волейбол, настольный теннис, минифутбол) их функционального смысла и направленности действий;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях баскетбола, волейбола, настольного тенниса, минифутбола в том числе) и правилах его предупреждения.

№ п/п	Виды деятельности	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		10
1.	История физической культуры	2
2.	Правила безопасных занятий физической культурой	8
Раздел 2. Физическое совершенствование		58
1.	Баскетбол	16
2.	Волейбол	16
3.	Мини – футбол	12
4.	Настольный теннис	14
Общее количество часов		68 (2 часа в год)

Планируемые результаты освоения 3 этапа

В результате изучения Программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области спортивных игр;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по Программе обучающиеся школы должны приобрести:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы;
- умения организовывать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными собственного здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- элементарные знания об истории Олимпийских игр;
- знания в области терминологии разучиваемых упражнений в спортивных играх (баскетбол, волейбол, настольный теннис, минифутбол) их функционального смысла и направленности действий;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях баскетбола, волейбола, настольного тенниса, минифутбола в том числе) и правилах его предупреждения.

Тематическое планирование 3 этапа программы

№ п/п	Виды деятельности	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		10
1.	История физической культуры	2

2.	Правила безопасных занятий физической культурой	8
Раздел 2. Физическое совершенствование		58
1.	Баскетбол	16
2.	Волейбол	16
3.	Мини – футбол	12
4.	Настольный теннис	14
Общее количество часов		68 (2 часа в неделю)

Средства обучения Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

Практический метод

Игровой метод

Соревновательный метод

Контрольно – измерительные материалы

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,6	7,3	7,5
		Д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" – без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.9	10.8	11.2
		Д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	М	155	115	100
		Д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	М	1100	730	700
		Д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1

9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	Д	9+	3	1-
		Д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	+	+	+
		М	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М			
		Д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М			
		Д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+
2 - класс					
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	7.0	7,1

		Д	5.6	7.2	7,3
--	--	---	-----	-----	-----

2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.1	10.0	10.4

		Д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	М	10	8	6
		Д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
9	Метание т/м (м)	М	15	12	10
		Д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36

		Д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	12	10	8

		Д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	2	3	1

3 класс

1	Бег 30 м (сек.)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.8	9.9	10.2
		Д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65

6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	М	13	10	7
		Д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	13	11	9
		Д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	6	4	2
		Д	5	3	1

4 класс

1	Бег 30 м (сек.)	М	5,0	6,5	6,6
---	-----------------	---	-----	-----	-----

		Д	5,2	6,5	6,6
--	--	---	-----	-----	-----

2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	5.50	6.10	6.50
		Д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.6	9.5	9.9
		Д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	М	16	14	12
		Д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23

		Д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	7	5	3
		Д	6	4	2

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130

5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			

6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Учащиеся		Мальчики			Девочки		
		Оценка		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3		
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0		
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60		
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2		
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50		
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145		
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5					
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8		

7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		

8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
---	---------------------------------	----	----	----	----	----	----

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

□

