

Администрация Маслянинского муниципального округа
Новосибирской области
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Мало-
Томская средняя общеобразовательная школа Маслянинского
муниципального округа Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического (методического)
совета «31» августа 2026г.,
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Мало-Томской

Бисерова Н.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Общефизическая подготовка»»
(название)

Уровневая (стартовый)
подвид (разноуровневая(уровень), модульная, сетевая, комплексная,
конвергентная и др.)

Возраст обучающихся: 7-11 лет.
Срок реализации программы: 1 год (72 ч)

Автор-составитель (разработчик) программы:
Бисеров А.А., педагог дополнительного образования

Программу реализует
Бисеров А.А., педагог дополнительного образования

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам директора по УВР _____ Майкова О.В.
(подпись) (Ф.И.О.)

« 31 » августа 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общефизическая подготовка»	4
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	20
2.6. Рабочая программа воспитания	22
2.7. Календарный план воспитательной работы	24
Раздел 3. Список литературы	25
Раздел 4. Приложения	

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Направленность программы:

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на развитие у занимающегося таких качеств, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья школьников.

Актуальность данной программы «Общефизическая подготовка» заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительные особенности

У школьников в связи с большими учебными нагрузками и домашними заданиями развивается гиподинамия. Решить проблему, призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП»,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат программы.

Данная программа адресована детям в возрасте 6-11 лет. Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто желает обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения программы 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14. Для обучения принимаются обучающиеся по результатам собеседования; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов - 72ч.

Формы обучения – очная.

Язык обучения: обучение ведется на русском языке

Уровень программы: стартовый

Особенности организации образовательного процесса

Детское объединение по форме организации учебного процесса является группой.

Формы реализации образовательной программы: традиционная

Организационные формы обучения: Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

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

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели программа имеет следующие основные задачи

Предметные:

- -обучить основным приёмам двухсторонних игр;

- -сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- -ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- -сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Метапредметные

- -совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- -формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- развивать умения самостоятельного ведения коллективной работы, умения договариваться, распределять функции, осуществлять взаимный контроль.

Личностные

- -прививать гигиенические навыки;
- -стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- -формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1 «Физическая культура и спорт в РФ»	1	1	-	Наблюдение, тестирование

2	Раздел 2. «Гигиена, предупреждение травм, доврачебный контроль, самоконтроль»	1	0,5	0,5	Наблюдение, тестирование
3	Раздел 3. «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»	1	1	-	наблюдение
4	Раздел 4. «Гимнастика»	10	3	7	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
5	Раздел 5. «Лёгкая атлетика»	12	2	10	Участие в соревнованиях
6	Раздел 6. «Подвижные игры»	12	3	9	Наблюдение, эстафета
7	Раздел 7. «Пионербол»	10	2	8	Наблюдение, турнир
8	Раздел 8. «Футбол»	10	2	8	Наблюдение, контрольная игра
9	Раздел 9. «Баскетбол»	12	3	9	Наблюдение, контрольная игра
10	Раздел 10. «Инструкторская и судейская практика»	1	0,5	0,5	Наблюдение, тестирование
11	Раздел 11. «Контрольные испытания, соревнования»	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого	72	18	54	

Содержание учебного плана.

Раздел 1 «Физическая культура и спорт в РФ»

Тема 1. «Физическая культура и спорт в РФ»

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Раздел 2. «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»

Тема 2. «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Доврачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя.

Практика Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Раздел 3. «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»

Тема 3. «Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь»

Теория. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Раздел 4. «Гимнастика»

Тема 4-5. «Гимнастика. Способы страховки»

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Тема 6. Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Тема 7. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.

Тема 8. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Тема 9. Гимнастические упражнения на снарядах.

Тема 10. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.

Тема 11. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо).

Тема 12-13. Теория и практика. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Раздел 5. «Лёгкая атлетика»

Тема 14-15. «Лёгкая атлетика»

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

Тема 16. Практика. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60 м.

Тема 17. Низкий старт. Финиширование.

Тема 18. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Тема 19. Прыжок в длину с разбега.

Тема 20. Прыжки в высоту с разбега.

Тема 21. Метание малого мяча с разбега.

Тема 22-23. Преодоление полосы препятствий.

Тема 24-25. Эстафетный бег.

Раздел 6. «Подвижные игры»

Тема 26-27. Теория. Правила игры.

Тема 28. Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

Тема 29. Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану»,

Тема 30-31. Теория. Практика эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий,

Тема 32. «Перестрелка», «Пионербол»,

Тема 33. «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч»,

Тема 34. «Борьба за мяч», «Лиса и собака»,

Тема 35. «Взятие высоты», «Прорыв»,

Тема 36-37. «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Раздел 7. «Пионербол»

Тема 38. Пионербол.

Теория. Правила игры. Стойка игрока. Подача и передача мяча

Тема 39. Практика. Перемещения из стойки.

Тема 40. Передача мяча.

Тема 41. Подача мяча.

Тема 42. Нападающие удары.

Тема 43. Теория. Приём мяча. Ловля мяча. Тактика нападения

Тема 44 Практика. Приём мяча. Ловля мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия.

Тема 45. Тактика нападения Тактика защиты.

Тема 46.. Перемещения из стойки.

Тема 47. Учебные игры.

Раздел 8. «Футбол»

Тема 48. Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Тема 49. Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.

Тема 50. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.

Тема 51. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.

Тема 52. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тема 53. Теория. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Тактика игры в нападении

Тема 54. Практика Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.

Тема 55. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тема 56. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Тема 57. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

Раздел 9. «Баскетбол»

Тема 58-59. Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Тема 60. Практика Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.

Тема 61. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Тема 62. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.

Тема 63. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Тема 64. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.

Тема 65. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.

Тема 66. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тема 67. Теория Тактика игры в нападении и защите

Тема 68. Практика. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тема 69. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

Раздел 10. «Инструкторская и судейская практика»

Тема 70. Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Раздел 11. «Контрольные испытания, соревнования»

Практика. Тема 71-72. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Приложение 2

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- -основные приёмы двухсторонних игр;
- -правила соревнований и судейства;
- -правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- -закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

По окончании учебного курса обучения обучающиеся будут уметь

- -демонстрировать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- -демонстрировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- использовать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- -самостоятельно вести коллективную работы, уметь договариваться, распределять функции, осуществлять взаимный контроль.

В результате реализации программы у обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- -сформированы гигиенические навыки;
- -развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- -сформирована потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю по ак. ч.

Календарный учебный график для группы в приложении 1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- конь для прыжков;
- подвесной канат;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- турник;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в школе.

Информационное обеспечение

Работа с электронными образовательными ресурсами: важным звеном в работе является внедрение инновационных преобразований в сфере организации учебно-воспитательного процесса.

В работе активно используется ИКТ: поиск и сбор информации по ОФП, видео с мастер-классами и открытыми занятиями, поиск информации о конкурсах. Они помогают повысить качество образования, то есть решить одну из насущных проблем для сокращения времени изучения материала за счет наглядности и скорости выполнения работы, проверить знания учащихся в интерактивном режиме. Используется компьютер на всех этапах обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле. Для обучающихся компьютер выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, объекта обучения, сотрудничающего коллектива.

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности программы применяется входная диагностика, текущий контроль, промежуточная аттестация.

Входная, промежуточная аттестация предполагает тестирование до начала занятий, в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение, контроль практических и творческих работ, самостоятельность работы и другие.

Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение).

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

Формы аттестации/контроля:

- тестирование;
- зачет;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;

- турнир;
- контрольная игра
- наблюдение.

2.4. Оценочные материалы

Для определения достижения планируемых результатов предусмотрены следующие формы, методы диагностики и критерии оценки достижения планируемых результатов.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
			для мальчиков			для девочек		
Скорость	Бег 30 м, (сек)	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	7,1 и более	6,7-5,7	5,4 и менее	7,3 и более	7,2-6,2	5,6 и менее
		9	7,1 и более	6,7-5,7	5,4 и менее	7,3 и более	6,9-6,0	5,6 и менее
		10	6,8 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	7,0 и более	6,5-5,6	5,3 и менее
			6,8 и более		5,1 и менее	7,0 и более		5,3 и менее
			6,6 и более		5,1 и менее	6,6 и более		5,6,2 и менее
			6,6 и более		5,1 и менее	6,6 и более		5,6,2 и менее
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, (сек)	7	11,2 и более	10,8-	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-	10,2 и менее
		8	11,2 и более	10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-	10,2 и менее
		9	10,4 и более	10,0-	9,1 и менее	11,2 и более	10,7-	9,7 и менее
		10	10,4 и более	9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,1	9,7 и менее
			10,2 и более	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3-	9,3 и менее
			10,2 и более	9,5-9,0	8,8 и менее	10,8 и более	9,7	9,3 и менее
			9,9 и более		8,6 и менее	10,4 и более	10,0-	9,1 и менее

			более		менее	более	9,5	менее
Скорос тно- силовы е	Прыжки в длину с места,(см)	7	100и	115-	155 и	85 и	110-	150 и
		8	менее	136	более	менее	130	более
		9	110и	125-	165 и	90 и	125-	155 и
		10	менее	145	более	менее	140	более
			120и	130-	175 и	110 и	135-	160 и
			менее	150	более	менее	150	более
			130и	140-	185 и	120 и	140-	170 и
			менее	160	более	менее	155	более
Вынос ли вость	6- минутны й бег,(м)	7	700и	750-	1100	500 и	600-	900 и
		8	менее	900	более	менее	800	более
		9	750и	800-	1150 и	550 и	650-	950 и
		10	менее	950	бол.	менее	850	более
			800и	850-	1200 и	600 и	700-	1000иб
			менее	1000	бол.	менее	900	олее
			850и	900-	1250 и	650 и	750-	1050иб
			менее	1050	бол.	менее	950	олее
Гибкос ть	Наклон вперёд из положени я сидя, (см)	7	1	3-5	+9 и	2 и	6-9	12,5иб
		8	1	3-5	более	менее	5-8	олее
		9	1	3-5	+7,5 и	2 и	6-9	11,5иб
		10	2	4-6	более	менее	7-10	олее
					7,7 и	2 и		13,0иб
					более	менее		олее
					8,5 и	3 и		14,0иб
					более	менее		олее
Сила	Подтягив ания	7	1	2-3	4 и	2 и	4-8	12 и
		8	1	2-3	более	менее	6-10	более
		9	1	3-4	4 и	3 и	7-11	14 и
		10	1	3-4	более	менее	8-13	более

					5 и более	3 и менее		16 и более
					5 и более	4 и менее		18 и более

2.5. Методические материалы

Основными формами организации воспитательного процесса являются: теоретические и практические занятия, итоговая аттестация. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, демонстрации наглядных пособий. Теоретические занятия проводятся непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Применяются различные методы обучения:

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор);
- наглядные (показ упражнений демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств);
- практические (многократное повторение движений стойки, передвижения);
- методы ориентирования (линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д)
- игровой метод (упражнениями в игровой форме, эстафеты и игра);
- соревновательный метод (специально организованная соревновательная деятельность).

Использование вышеперечисленного в работе тренера-преподавателя, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их

эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Формы организации учебного занятия

Фронтальный, групповой, индивидуальный. Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. При освоении материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» используются следующие педагогические технологии:

- физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка - технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

- сохранение и стимулирование здоровья (технологии использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), стретчинг, динамические паузы,);

- групповые технологии - предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию; - технология сотрудничества - равенство в отношениях тренера – преподавателя с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок». Совместно определяют разнообразную деятельность (игры, труд, праздники, развлечения).

- игровая педагогическая технология - это последовательная деятельность тренера – преподавателя по отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность, осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности.

- коллективная форма обучения означает такую организацию обучения, при которой все участники работают друг с другом в парах и состав пар периодически меняется (общение происходит либо с каждым отдельно, либо по очереди);

- технология исследовательского (проблемного) обучения, при которой организация занятий предполагает создание под руководством тренера – преподавателя проблемных ситуаций и активную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров;
- здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам.

Основная часть – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - создание условий для формирования социальноактивной, творческой личности, сохранение и укрепление психического и физического здоровья, создание условий для развития его способностей и саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания: - развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;

- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, правсвободного человека;

- воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

Используемые формы воспитательной работы: спортивные мероприятия, коллективно-творческие дела, соревнование, развлечение, фотовыставка, квест.

Методы: убеждение, организация деятельности, стимулирование поведения.

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;

- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;

- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора. Получение информации о планируемых результатах обучающихся является педагогическое наблюдение

2.7.Календарный план воспитательной работы.

Направлени е воспитатель ной работы	Название мероприяти я, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведе ния	Ответс тв енный
Здоровье сберегающее	Участие в сдачи норм ГТО	Привлечени е детей к здоровому образу жизни	Сдача норм ГТО	март	Бисеров А.А.
Патриотичес кое	Физкультур но- познаватель ное занятие	формирован ие любви к родному краю, родной	«Спорт-норма жизни»	декабрь	Бисеров А.А.
Гражданско- патриотичес кое,	«Смотр строя и песни»	природе, родному языку, культурном у наследию своего народа	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённых Дню Победы	май	Бисеров А.А.
Воспитание интеллектуа льно- познаватель ных интересов	Участие в Соревнован иях и олимпиадах различного уровня		Практическая деятельность	Сентябр ь, декабрь, январь, март, май	Бисеров А.А

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая основа программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция). (В редакции от 01.07.2025 № 1745-р)
5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Постановлением главного государственного санитарного врача России «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» от 28.09.2020 № 28 (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024г);
8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей в Новосибирской области» (утвержден 21.07.2017 г.).
9. Устав МКОУ Мало-Томской СОШ.

Список литературы для педагога. Литература, рекомендуемая детям

Литература родителям

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. – М.: Физическая культура, 2014. – 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – М.: Феникс, 2012. – 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2009. – 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. – М.: Национальное образование, 2015. – 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. – Москва: Огни, 2014. – 176 с.21
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. – М.: Феникс, 2008. – 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. – М.: Academia, 2014. – 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 224 с

15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. – М.: Academia, 2014. – 176 с.

16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник – М.: учебная литература, 1997. – 320с.

Форма № 2 календарного учебного графика
(для каждой группы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности		Беседа, наблюдение
2	сентябрь	3	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.		тестирование
3	сентябрь	8	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.		Беседа, наблюдение

4	сентябрь	10	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Техника безопасности. Гимнастические снаряды.		Беседа, наблюдение
5	сентябрь	15	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Способы страховки.		Беседа, наблюдение
6	сентябрь	17	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.		Беседа, наблюдение
7	сентябрь	22	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.		Беседа, наблюдение
8	сентябрь	24	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.		Беседа, наблюдение
9	сентябрь	29	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Гимнастические упражнения на снарядах.		Беседа, наблюдение
10	октябрь	1	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.		Беседа, наблюдение
11	октябрь	6	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо).		Беседа, наблюдение
12	октябрь	8	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.		Беседа, наблюдение
13	октябрь	13	15.00-15.45	Сдача контрольных нормативов	1	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.		Сдача контрольных нормативов

14	октябрь	15	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.		Беседа, наблюдение
15	октябрь	20	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Прыжковая техника.		Беседа, наблюдение
16	октябрь	21	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60 м.		Беседа, наблюдение
17	октябрь	27	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Низкий старт. Финиширование.		Беседа, наблюдение
18	октябрь	29	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».		Беседа, наблюдение
19	ноябрь	3	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Прыжок в длину с разбега.		Беседа, наблюдение
20	ноябрь	5	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Прыжки в высоту с разбега.		Беседа, наблюдение
21	ноябрь	10	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Метание малого мяча с разбега.		Беседа, наблюдение
22	ноябрь	12	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Преодоление полосы препятствий.		Беседа, наблюдение
23	ноябрь	17	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Преодоление полосы препятствий.		Беседа, наблюдение
24	ноябрь	19	15.00-15.45	Участие в соревнованиях	1	Эстафетный бег.		Соревнования
25	ноябрь	24	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Эстафетный бег.		Беседа, наблюдение
26	ноябрь	26	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Правила игры.		Беседа, наблюдение
27	декабрь	1	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Правила игры.		Беседа, наблюдение
28	декабрь	3	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».		Беседа, наблюдение
29	декабрь	8	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему»,		Беседа, наблюдение

						«Мяч - капитану»,		
30	декабрь	10	15.00-15.45	Эстафета	1	эстафета с ведением и броском мяча в корзину		Эстафета
31	декабрь	15	15.00-15.45	Промежуточное Тестирование	1	эстафета с преодолением препятствий,		Тестирование
32	декабрь	17	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Перестрелка», «Пионербол»,		Беседа, наблюдение
33	декабрь	22	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Не давай мяча водящему», «Летучий мяч»,		Беседа, наблюдение
34	декабрь	24	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Борьба за мяч», «Лиса и собака»,		Промежуточное тестирование
35	декабрь	29	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Взятие высоты», «Прорыв»,		Беседа, наблюдение
36	январь	12	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Бегуны», «Пятнашки»		Беседа, наблюдение
37	январь	14	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».		Беседа, наблюдение
38	январь	19	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Правила игры. Стойка игрока. Подача и передача мяча		Беседа, наблюдение
39	январь	21	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Перемещения из стойки.		Беседа, наблюдение
40	январь	26	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передача мяча.		Беседа, наблюдение
41	январь	28	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Подача мяча.		Беседа, наблюдение
42	февраль	2	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Нападающие удары.		Беседа, наблюдение
43	февраль	4	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	. Приём мяча. Ловля мяча. Тактика нападения		Беседа, наблюдение
44	февраль	9	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Приём мяча. Ловля мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия.		Беседа, наблюдение
45	февраль	11	15.00-15.45	Практическое	1	Тактика нападения Тактика		Беседа,

				занятие		защиты.		наблюдение
46	февраль	16	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Перемещения из стойки.		Беседа, наблюдение
47	февраль	18	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Учебные игры.		Беседа, наблюдение
48	февраль	25	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Техника передвижения в футболе. Виды обманных движений. Правила игры.		Беседа, наблюдение
49	март	2	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.		Беседа, наблюдение
50	март	4	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром		Беседа, наблюдение
51	март	9	15.00-15.45	Практическое занятие	1	. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.		Беседа, наблюдение
52	март	11	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.		Беседа, наблюдение
53	март	16	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Тактика игры в нападении		Беседа, наблюдение
54	март	18	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.		Беседа, наблюдение
55	март	23	15.00-15.45	Практическое	1	Передвижения и прыжки. Ловля		Беседа,

				занятие		мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча		наблюдение
56	март	25	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка		Беседа, наблюдение
57	март	30	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях		Беседа, наблюдение
58	апрель	6	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры в баскетбол		Беседа, наблюдение
59	апрель	8	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.		Беседа, наблюдение
60	апрель	13	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху		Беседа, наблюдение
61	апрель	15	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой		Беседа, наблюдение
62	апрель	20	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Штрафной бросок.		Беседа, наблюдение

63	апрель	22	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.		Беседа, наблюдение
64	апрель	27	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.		Беседа, наблюдение
65	апрель	29	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.		Беседа, наблюдение
66	май	1	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита		Беседа, наблюдение
67	май	8	15.00-15.45	Контрольная игра	1	Тактика игры в нападении и защите		Контрольная игра
68	май	10	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.		Беседа, наблюдение
69	май	15	15.00-15.45	тестирование	1	Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.		Итоговое тестирование
70	май	17	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Правила и принципы организации и судейства соревнований		Беседа, наблюдение
71	май	22	15.00-15.45	Сдача нормативов	1	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.		Сдача нормативов
72	май	24	15.00-15.45	Сдача нормативов	1	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.		Сдача нормативов

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**1 классы (7-8 лет) Уровень физической подготовленности учащихся**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

2 классы (8-9 лет) Уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37—8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Отжимание	15	10	8	10	8	5
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

3 класс (9-10 лет) Уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	—	—	—	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Отжимание	18	13	10	13	10	6
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30

4 класс (10-11 лет) Уровень физической подготовленности учащихся

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	—	—	—	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Отжимание	20	15	12	15	12	8
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40