

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Буныревская средняя общеобразовательная школа № 14"

301360, Тульская обл., Алексинский р-н, с. Бунырево, ул. Приокская, д. 51

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Т.В. Кондратьева
« ____ » _____ 2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ "Буныревская СОШ № 14"
Бережкова С.В.

Приказ от 29.08.2023г.№ 117-д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Чувикова А.А.

г. Алексин, 2023 г.

Пояснительная записка

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у обучающихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка)

Занятия направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, 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 младших школьников.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Цель физического воспитания:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Отличительные особенности программы

- В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- 1. Создание условий для развития личности занимающихся.
- 2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
- 4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
- 5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Условия реализации программы

Набор детей в группу осуществляется с 6-12 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача. Наполняемость группы – 15 человек.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;

- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

Структура спортивного занятия:

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа-отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию обучающихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

Материально-техническое обеспечение программы

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным - педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;

- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся;

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных, качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

Содержание программы

Раздел 1

Вводное занятие

- *Теория:* техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.
- *Практика:* эстафеты.
- *Формы аттестации и контроля:* В процессе занятий

Раздел 2

Футбол

- *Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.
- *Практика:* техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
- *Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

Раздел 3

Гимнастика

- *Теория:* техника безопасности во время занятий; история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка гимнаста.
- *Практика:* комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой; акробатическая комбинация.
- *Формы аттестации и контроля:* Соревнования по акробатике.

Раздел 4

Волейбол

- *Теория:* основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования; история развития волейбола; термины.
- *Практика:* подача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во время игры.
- *Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

Раздел 5

Баскетбол

- *Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.
- *Практика:* броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игры; техника защиты и нападения.
- *Формы аттестации и контроля:* Контрольные игры и соревнования.

Раздел 6

Кроссовая подготовка

- *Теория:* правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований; психологическая подготовка к тренировкам; физиологическая характеристика бега (возрастные особенности); бег по дистанции; стартовый разгон (особенности техники).
- *Практика:* Тактика бега на различные дистанции.
- Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. Техника бега по этапам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш); комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.
- *Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

Раздел 8

Итоговое занятие

- *Теория:* Подведение итогов года.
- *Практика:* «Пионербол».
- *Формы аттестации и контроля:* Соревнования.

Методы и приемы обучений

Методы:

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

Формы занятий:

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях

- В группах

- В подгруппах.

Виды и формы контроля освоения программы

Предметная диагностика проводится в форме:

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

Педагогическая диагностика предполагает:

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Футбол	6	1	5
3	Гимнастика	5	2	3
4	Волейбол («Пионербол»)	7	1	6
6	Баскетбол	8	1	7
7	Кроссовая подготовка	6	3	3
8	Итоговое занятие	1	0	1
	ИТОГО:	34	9	25

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.	1		
	Футбол	6		
2.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.	1		
3.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.	1		
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		
5.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	1		
6.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости.	1		
7.	Контрольные игры и соревнования.	1		
	Гимнастика	5		
8.	Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке и на степ-досках.	1		
9.	Опорный прыжок. Развитие силы ног. Работа на тренажёре для жима ногами и на степ-досках.	1		
10.	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для пресса.	2		
11.	Комплексные упражнения, комбинации. Соревнования по акробатике.	1		
	Волейбол («Пионербол»)	7		
12.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
13.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1		
14.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	1		

15.	Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1		
16.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1		
17.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости.	1		
18.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Контрольные игры и соревнования.	1		
	Баскетбол	8		
19.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости.	1		
20.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1		
21.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1		
22.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.	1		
23.	Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1		
24.	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1		
25.	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1		
26.	Контрольные игры и соревнования.	1		
	Кроссовая подготовка	6		
27.	Тактика бега на различные дистанции.	1		
28.	Основы техники и тактики бега.	2		
29.	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	1		
30.	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1		
31.	Подготовка к соревнованиям.	1		
32.	Итоговое занятие Подведение итогов года.	1		
	ИТОГО:	34		

Данная программа разработана для детей 6-12 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе составляет 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Методические разработки

- Тест (приложение №1).
- Таблица нормативов (приложение №2).
- Анализ тестирования (приложение №3).

Информационные источники

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017

Интернет-ресурсы

- 1.festival.1september.ru
- 2.<https://kopilkaurokov.ru>

Контрольные тесты по истории физической культуре и спорту

1 вариант

1.Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3.Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

4.Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

6. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

8. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

10. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

11. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

- 1. Молоко, мясо.
- 2. Чипсы, пепси.
- 3. Овощи фрукты

12. Первая помощь при ушибе.

- 1. Промыть раствором перекиси водорода
- 2. Положить холодный компресс на 15-20 минут
- 3. Намазать зелёной

13. Основные части тела человека:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

14. В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России? _____.

15. Олимпийский девиз _____.

2 вариант

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- 1. Чтобы не болеть

2. Чтобы стать сильным и здоровым
3. Чтобы быстро бегать

2. Акробатические упражнения - это

1. упражнения из лёгкой атлетики
2. гимнастические упражнения, перекувырки, стойки на лопатках
3. упражнения для разминки

3. Вы упали у вас ссадина и синяк ваши действия

1. Подуть на рану и все пройдет
2. приложить холод и забинтовать
3. обработать рану перекисью водорода и приложить холод

4. Спортивная форма - это

1. спорт штаны, футболка, ботинки
2. джинсы, футболка, кроссовки
3. спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки

5. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

1. Гимнастика
2. Плавание
3. Гиревой спорт

6. Выносливость - это

1. Способность переносить физические нагрузки длительное время.
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
3. Способность с помощью мышц производить активные действия.

7. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

1. Овощи, фрукты.
2. Чипсы, лимонад.

3. Творог, кефир.
8. **Способность человека легко и свободно сгибать и разгибать своё тело при выполнении различных движений называется**
 1. Выносливость
 2. Гибкость
 3. Сила
9. **Бег на длинные дистанции – это**
 1. 100 и 200 метров
 2. 1000, 1500, 2000метров
 3. 30 и 60 метров
10. **Зачем надо выполнять разминку?**
 1. Чтобы стать сильным
 2. Чтобы не было травм
 3. Чтобы не болеть
11. **Назови страну, в которой устраивались Олимпийские игры в древности.**
 1. Россия
 2. Греция
 3. Германия
12. **Назовите основные физические качества человека:**
 1. быстрота, сила, смелость, гибкость;
 2. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
 3. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
 4. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность
13. **В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России? _____.**

14. Олимпийский девиз _____.

15. Олимпийский флаг _____.

Приложение №2

Уровень физической подготовленности учащихся
1 класс (7 лет)

№	Упражнения	Мальчики		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	6.1	6.9	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	40	30	15
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	30	26	18
6.	Наклон вперед (см)	+9	+3	+1
7.	Метание мяча (м)	20	15	10
8.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
10.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

Уровень физической подготовленности учащихся
1 класс (7 лет)

№	Упражнение	Девочки		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	6.6	7.4	7.5
2.	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90

3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	50	30	20
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	18	15	13
6.	Наклон вперёд (см)	+12,5	+6	+2
7.	Метание мяча (м)	15	10	5
8.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
10.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

**Уровень физической подготовленности учащихся
2 класс (8 лет)**

№	Упражнения	Мальчики		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.4	6.5	7.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4

4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	50	40	30
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	32	28	20
6.	Наклон вперед (см)	+9	+4	+3
7.	Метание мяча (м)	23	18	13
8.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
10.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

Уровень физической подготовленности учащихся
2 класс (8 лет)

№	Упражнения	Девочки		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.6	6.7	7.3
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2

4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	80	35	20
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	23	17	13
6.	Наклон вперёд (см)	+12	+8	+4
7.	Метание мяча (м)	17	12	7
8.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
10.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

**Уровень физической подготовленности учащихся
3 класс (9 лет)**

№	Упражнения	Мальчики		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.1	6.2	6.8
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	60	50	40
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	36	30	24
6.	Наклон вперёд (см)	+9	+5	+3
7.	Метание мяча (м)	27	22	17
8.	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
10.	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

Уровень физической подготовленности учащихся
3 класс (9 лет)

№	Упражнения	Девочки		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.3	6.5	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	90	40	25
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	25	20	15
6.	Наклон вперед (см)	+12	+9	+6
7.	Метание мяча (м)	19	15	10
8.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
10.	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

Уровень физической подготовленности учащихся
4 класс (10 лет)

№	Упражнения	Мальчики		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.0	6.0	6.5
2.	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8

4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	70	60	55
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	37	31	25
6.	Наклон вперед (см)	+9	+5	+3
7.	Метание мяча (м)	31	26	22
8.	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
10.	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

**Уровень физической подготовленности учащихся
4 класс (10 лет)**

№	Упражнения	Девочки		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.2	6.3	6.8
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2

4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	100	60	40
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	27	22	15
6.	Наклон вперед (см)	+12	+9	+6
7.	Метание мяча (м)	20	16	13
8.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
10.	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

**Уровень физической подготовленности учащихся
5 класс (11 лет)**

№	Упражнения	Мальчики		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.5	6.0	6.5
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140

3.	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10,2	10,7	11,3
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	70	60	55
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	39	33	27
6.	Наклон вперед сидя (см)	+10	+7	+4
7.	Метание мяча (м)	33	27	19
8.	Подтягивание в висе (раз)	5	4	3
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
10.	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

**Уровень физической подготовленности учащихся
5 класс (11 лет)**

№	Упражнения	Девочки		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.7	6.2	6.7
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130

3.	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10,5	11,0	11,7
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	60	50	30
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	28	23	20
6.	Наклон вперед (см)	+12	+9	+6
7.	Метание мяча (м)	20	16	12
8.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	8
9.	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10
10.	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

**Уровень физической подготовленности учащихся
6 класс (12 лет)**

№	Упражнения	Мальчики		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.5	5,8	6.2

2.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	145
3.	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10,0	10,5	11,5
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	115	110	100
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)	40	35	25
6.	Наклон вперед сидя (см)	+11	+8	+5
7.	Метание мяча (м)	36	29	21
8.	Подтягивание в висе (раз)	7	5	4
9.	Ходьба на лыжах 2 км.	13.30	14.00	14.30
10.	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №2

**Уровень физической подготовленности учащихся
6 класс (12 лет)**

№	Упражнения	Девочки		
		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 метров (сек)	5.8	6,1	6.5

2.	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
3.	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10,3	10,7	11,5
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	125	115	105
5.	Поднимание туловища за 1 мин.(пресс)	35	30	20
6.	Наклон вперед сидя (см)	+14	+11	+8
7.	Метание мяча (м)	23	18	15
8.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	13	12
9.	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
10.	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение №3

Уровень физической подготовленности учащихся
(мальчики, девочки 1 класс)

Анализ тестирования подготовленности воспитанника

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения				
		Бег на 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	Поднимание туловища за 1 мин. (пресс)

