

МКУ «Управление образования Лаишевского муниципального района Республики Татарстан»

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа пос. им 25 Октября»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол **№1**
от «28» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ пос.им.25
Октября»



Шигапова Н.Н.

Приказ №72-02

от « 28» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности «Юниор»

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Горшков Олег Иванович,
руководитель объединения дополнительного образования

г. Лаишево, 2023.

Пояснительная записка

Данная программа секции «Юниор» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 7 – 10 лет (1 – 4 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, 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.

Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);

- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 68 часов.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 7-10 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю - 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы «ОФП»:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (Приложение 1).

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	14	-	14
4.	Подвижные игры	6	-	6
5.	Спортивные игры:	47	-	47
	Футбол	10	-	10
	Волейбол	11	-	11
	Баскетбол	13	-	13
	Настольный теннис	13	-	13
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	68	1	67

Занятия проводятся с нагрузкой **2 часа** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Основы обучения:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Календарно-тематическое планирование
Календарно-тематическое планирование по доп. Объединению «Юниор» (72часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			План	Фактич.				
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	1	4.09.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
2.	Лёгкая атлетика Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	1	5.09.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
3.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1	11.09.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
4.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	1	12.09.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	

5.	Бег на время на дистанции 100м.	1	18.09.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
6.	Бег по пересечённой местности.	1	19.09.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
7.	Футбол Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	1	25.09.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
8.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1	26.09.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
9.	Финты. Выбивания.	1	2.10.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
10	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1	3.10.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
11	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	1	9.10.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
12	Соревнования. Тренировочная игра.	1	10.10.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
13	Баскетбол Техника безопасности во время занятий	1	16.10.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	

	баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.							
14	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	17.10.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивиду альная	Спортзал школы	
15	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	1	23.10.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивиду альная	Спортзал школы	
16	Броски мяча в кольцо после ведения.	1	24.10.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивиду альная	Спортзал школы	
17	Выбивание мяча при ведении и броске.	1	6.11.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивиду альная	Спортзал школы	
18	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	1	7.11.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивиду альная	Спортзал школы	
19	Учебно- тренировочная игра.	1	13.11.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивиду альная	Спортзал школы	
20	Техника безопасности во время занятий подвижными играми.	1	14.11.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивиду альная	Спортзал школы	
21	Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	1	20.11.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивиду альная	Спортзал школы	
22	Пионербол с	1	21.11.23		Вторник	Групповая	Спортзал	

	элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.				С 14:00 до 15:00	индивидуальная	школы	
23	Учебно-тренировочная игра.	1	27.11.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
24	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1	28.11.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
25	Техника безопасности во время занятий . Приём мяча. Передача мяча.	1	4.12.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
26	Приём мяча. Передача мяча.	1	5.12.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
27	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	1	11.12.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
28	Подача мяча. Прием подачи двумя руками сверху.	1	12.12.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
29	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1	18.12.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
30	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1	19.12.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	

31	Отвлекающие приемы.	1	25.12.23.		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
32	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1	26.12.23		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
33	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1	15.01.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
34	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1	16.01.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
35	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	1	22.01.23		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
36	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1	23.01.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
37	Подвижные игры с мячом Техника безопасности во время занятий	1	29.01.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	

	подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.							
38	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	1	30.01.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
39	Настольный теннис Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.	1	5.02.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
40	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	1	6.02.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
41	Игра толчком справа и слева.	1	5.02.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
42	Атакующие удары по диагонали.	1	12.02.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
43	Атакующие удары по линии.	1	13.02.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
44	Игра в защите.	1	19.02.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
45	Выполнение подач разными ударами.	1	20.02.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	

46	Игра в разных направлениях.	1	26.02.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
47	Игра на счет разученными ударами.	1	27.02.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
48	Игра с коротких и длинных мячей.	1	4.03.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
49	Групповые игры.	1	5.03.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
50	Отработка ударов накатом.	1	11.03.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
51	Отработка ударов срезкой.	1	12.03.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
52	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1	18.03.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
53	Волейбол Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	19.03.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
54	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	1	25.03.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
55	Блокирование мяча.	1	26.03.24		Понедельник	Групповая	Спортзал	

	Нападающий удар.				С 14:00 до 15:00	индивидуальная	школы	
56	Развитие быстроты перемещения.	1	1.04.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
57	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.	1	2.04.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
58	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1	8.04.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
59	Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.	1	9.04.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
60	Развитие быстроты и прыгучести.	1	15.04.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
61	Совершенствование навыков подачи.	1	16.04.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
62	Учебная игра.	1	22.04.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
63	Лёгкая атлетика Вводное занятие.	1	23.04.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
64	История развития легкоатлетического	1	29.04.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	

	спорта.					льная		
65	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	30.04.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
66	Бег на короткие дистанции.	1	6.05.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
67	Бег по пересечённой местности.	1	7.05.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
68	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	1	13.05.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
69	Футбол Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	14.05.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
70	Удары по мячу. Тренировочная игра.	1	20.05.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
71	Игра вратаря. Игра.	1	21.05.24		Понедельник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	
72	План самостоятельных занятий на лето.	1	27.05.24		Вторник С 14:00 до 15:00	Групповая индивидуальная	Спортзал школы	

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Приложение 1 (обязательное)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 7-11 лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 7-10 лет представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15** лет представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№	Наименование упражнения	Пол учащихся
---	-------------------------	--------------

п/п		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
10.	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10