



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 09D1D8008CB0CC9B4AF78568CDAC8967

Владелец: Кашапова Дания Тагировна

Действителен с 29.09.2023 до 29.12.2024

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кемеш – Кульская основная общеобразовательная школа»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО протокол № 1 от 26.08.2023г. Руководитель ШМО  Г.М.Фасхиева</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ «Кемеш Кульская ООШ»  Е.А. Миннекаева «26» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Кемеш- Кульская ООШ»  Д.Т. Кашапова Приказ № 45 от «31» августа 2023г. </p>
--	--	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности.

Направление деятельности: развитие личности и самореализация
обучающихся.

Форма организации: соревнования «Олимпиада – 100»

**Программа ориентирована на детей 7 – 10 лет
(начальное общее образование)**

Составители: Гайнутдинова Р.М., Закирова Г.Н., Самигуллина Ч.Р., Фасхиева Г.М.
учителя начальных классов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности для 1-4 классов «Олимпиада-100» разработана на основе:

- требований Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями,
- ООП ООО МБОУ «Кемеш-Кульская ООШ»;
- программа внеурочной деятельности МБОУ «Кемеш-Кульская ООШ»
- Устав МБОУ «Кемеш-Кульская ООШ»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

У учащихся могут быть сформированы:

- понимания причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способности к объективной самооценке и учебной деятельности своих одноклассников;
- развития этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установки на здоровый образ жизни;
- установки основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувства прекрасного и эстетические вкусы.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планированию общей цели и пути её достижения;
- распределению функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы.

Учащиеся получают возможность научиться:

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Учащиеся получают возможность научиться:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
1.	Основы знаний. История возникновения спортивных игр. Правила поведения при проведении упражнений	Беседа-дискуссия,	Спортивно-оздоровительная, познавательная
2.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».	Подвижные игры	Спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная

3.	Прыжок длину с места. «Кто сильнее» «Перетягивание через черту» «Бой петухов»	Подвижные игры	Спортивно- оздоровительная, игровая
4.	Бег «Кто быстрее» «Сильные и ловкие» «Тяни в круг» «Перебежки с курочкой» Эстафета по кругу	Подвижные игры	Спортивно- оздоровительная, досугово- развлекательная
5.	Наклон вперед из положения стоя «Достань до пола» «Собираем грибочки» «Поймай рыбку»	Подвижные игры, игры- забавы	Спортивно- оздоровительная, проблемно- ценностное общение
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине «Черепашка-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок.	Игры – забавы.	Спортивно- оздоровительная, досугово- развлекательная, игровая
7.	Бег на коньках Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге коньках, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".	Игры – перебежки	Игровая
8	Лыжные гонки	Подвижные игры, игры- перебежки	Игровая
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа \отжимание (девочки)	Игры – забавы.	Спортивно- оздоровительная, досугово- развлекательная, игровая
10	Подтягивание из виса (Юноши)	Игры – забавы.	Спортивно- оздоровительная, досугово- развлекательная, игровая
11	Стрельба из пневматической винтовки	Игры – забавы.	Спортивно- оздоровительная, досугово- развлекательная, игровая
12	Метание мяча, спортивного снаряда на дальность	Игры – забавы., подвижные игры	Спортивно- оздоровительная, досугово- развлекательная, игровая
13	Бег 5-6 -1500м 7-9- 2000м	Подвижные игры	Спортивно- оздоровительная, досугово- развлекательная, игровая

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении муниципального спортивно-оздоровительного
фестиваля школьников «Олимпиада - 100»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Муниципальный спортивно-оздоровительный фестиваль школьников «Олимпиада-100» (далее - Фестиваль) является комплексным массовым физкультурно-спортивным мероприятием и проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к соревнованиям по простейшим упражнениям, которые учащиеся освоили и в которых совершенствуются на уроках физической культуры.

Основные задачи:

- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- развитие массового физкультурно-спортивного движения;
- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время;
- выявление сильнейшего класса школы, района по физическому развитию.

2 . МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся в течение всего учебного года, согласно утвержденного расписания. Согласно расписанию члены организационного комитета выезжают и организуют прием упражнений из программы соревнований на результат и протоколирует совместно с классными руководителями и учителями физической культуры. Учителя физической культуры общеобразовательных учреждений осуществляют подготовку мест проведения соревнований. Начальные школы соревнуются в своих базовых школах, к которым они прикреплены.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля "Олимпиада-100" осуществляют: МКУ «Отдел образования» исполнительного комитета Мамадышского муниципального района, МОУДО «Дом детства и юношества» Мамадышского муниципального района.

Главный судья фестиваля:

- Ефимов А.М. - директор МБОУДО "Дом детства и юношества".

Секретарь:

- Платонов В.И. - методист МБОУДО "Дом детства и юношества".

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

В состав класс - команды должны входить обучающиеся одного класса одного образовательного учреждения. К участию в фестивале допускаются все учащиеся класса, кроме учащихся, относящихся к спецмедгруппе.

В случае выявления нарушений в порядке комплектования класс - команды, команды исключаются из Фестиваля "Олимпиада 100".

5. УЧАСТНИКИ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа соревнований Фестиваля "Олимпиада - 100" (Приложение № 1 к Положению) включает в себя виды упражнений у девочек и мальчиков. Упражнения

подобраны с таким расчетом, чтобы в них можно было проявить все основные физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Соревнования допустимо проводить в закрытых помещениях: в физкультурных залах, а так же на спортивных площадках.

В Фестивале принимают участие 1-11 классы. В связи с тем, что Фестиваль проводится по простейшим упражнениям, в состязаниях могут принять участие и некоторые ученики, отнесенные к подготовительной медицинской группе, согласно справкам из медучреждений.

Для проведения Фестиваля классные руководители заранее готовят протоколы — отдельно для каждого класса. В протоколе на каждый вид состязаний следует указать фамилию имя, возраст (полных лет), результат и балл по виду программы. По итогам соревнований каждое учреждение представляет протокол с результатами и баллами каждого ученика, выведенного среднего балла класса.

Рекомендуется для каждого вида соревнований подготовить место состязаний с таким расчетом, чтобы на нем могли одновременно выступить 2 - 3 участника.

У каждого класса перед началом соревнований высчитывается стартовый балл. Стартовый балл класса равен количеству детей в классе (не учитываются учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и имеющие справку медицинского учреждения на текущий учебный год, не учитываются учащиеся, отсутствующие по приказу МКУ «Отдел образования»). За каждого отсутствующего по неуважительной причине в данный момент - вычитается 1 балл. Например: в классе 14 учащихся, один на соревновании по волейболу, второй относится к спецмедгруппе, один отсутствует без уважительной причины, один заболел в день проведения соревнований $12-1-1=10$, 10 - стартовый балл.

Сумма баллов - за каждый результат начисляются баллы согласно Приложению №2 «Таблица оценки результатов», баллы всего класса суммируются.

При отсутствии учащегося по причине болезни на период проведения соревнований «Олимпиада 100» в судейскую коллегию предоставляется справка из лечебного учреждения. Эти учащиеся в комплексный зачет (при высчитывании итогового балла) не входят. При отсутствии учащегося по неуважительной причине – этот учащийся будет включен в комплексный зачет при подсчете итогового балла класса.

Итоговый балл класса: сумма баллов + стартовый балл, и разделить на количество результатов в классе (включить учащихся, отсутствующих без уважительной причины)= итоговый балл.

По итогам всех соревнований «Олимпиада-100» вычисляется сумма баллов каждого учащегося, для выявления «Самого спортивного мальчика» и «Самой спортивной девочки».

Протокол проведения соревнований

№	Фамилия имя	Возраст (полных лет)	результат	балл	примечание
1	Иванова Мария		10,4	58	
2	Петров Вадим				Спецмед. группа
3					
Сумма баллов:					
Стартовый балл класса:					
Количество отсутствующих по неуважительной причине:					

по стрельбе из пневматической винтовки.

Итоговый балл класса:

1 "А" класса МБОУ СОШ №1

Учитель физической культуры:

Классный руководитель:

Директор ОУ:

Соревнования Фестиваля «Олимпиада-100» проводится по распределенным зонам (Приложение № 3).

Техника выполнения упражнений

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее – И.П.): ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двумя ногами выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

2. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Зачитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в И.П. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Зачитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии плечи – туловище – ноги;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. И.П.;
- 4) одновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из И.П. лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в И.П.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты;
- 4) смещение таза.

5. Бег на коньках.

Подготовить дистанцию протяженностью 50 м (овал). Дается 1 попытка.

6. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

7. Легкая атлетика.

Бег 30 м, 60 м, 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Проводится по беговой дорожке. Результат фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м выполняется с высокого старта. Проводится по беговой дорожке. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

8. Наклон вперед из положения стоя.

Наклон выполняется из И.п. стоя на полу не сгибая ног в коленных суставах выполнить наклон вниз, задевая пол ладонями или кончиками пальцев. Зафиксировать положение.

Наклон вперед из положения стоя на скамейке выполняется не сгибая ног в коленных суставах, пальцы рук тянутся ниже уровня скамейки.

9. Метание снаряда на дальность.

Для испытания используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовки участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного

снаряда. Участники 6-15 лет выполняют метание мяча, участники 16-18 лет метают гранату.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в коридор;
- Попытка выполнена без команды судьи.

10. Стрельба из пневматической винтовки.

Стрельба производится из пневматической винтовки. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку. На дистанции 10 м (5 м для участников 11-12 лет) по мишени №8.

Результат не засчитывается:

Произведен выстрел без команды судьи;

Заряжено оружие без команды судьи.

11. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

6. Подведение итогов и награждение

По итогам Фестиваля организационный комитет выбирает "**Самый спортивный класс**" среди городских и районных школ, **«Самого спортивного мальчика»** и **«Самую спортивную девочку»**, набравших в итоговом зачете наибольшее количество баллов. Учащиеся, набравшие одинаковое максимальное количество баллов будут приглашены на финал в г. Мамадыш. В командном зачете при равенстве очков победа присуждается команде занявшей большее количество 1,2,3 и т. д. мест по видам «Олимпиада-100». При повторном равенстве очков среди классов в итоговом зачете победа присуждается команде, имеющей большее количество участников команды. Победители награждаются дипломами и сертификатами для приобретения спортивного инвентаря для школы и экскурсии.

Программы соревнований

№ п/п	Виды соревнований	6-8 лет 1-2 классы	9-10 лет 3-4 классы	11-12 лет 5-6 классы	13-15 лет 7-8-9 классы	16-17 лет 10-11 классы	18 лет
1	Бег 30,60,100 м (сек)	30 м Мальч., дев.	60 м Мальч., дев.	60 м Мальч., дев.	60 м Мальч., дев.	100 м Мальч., дев.	100 м Мальч., дев.
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Мальч.	Мальч.	Мальч.	Мальч.	Мальч.	Мальч.
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз)	Девочки	Девочки	Девочки	Девочки	Девочки	Девочки
4	Наклон вперед из положения стоя (см)	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.
5	Прыжки в длину с места (см)	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.
6	Метание мяча, спортивного снаряда на дальность (м)	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.
7	Бег на коньках (м)	50 м 2 классы Мальч., дев.	50 м Мальч., дев.	100 м Мальч., дев.	100 м Мальч., дев.	200 м Мальч., дев.	200 м Мальч., дев.
8	Бег на лыжах 1; 2; 3;5 км (мин, сек)	1 км Мальч., дев.	1 км Мальч., дев.	2 км Мальч., дев.	3 км Мальч., дев.	Мальч.- 5 км, девочки – 3 км.	Мальч.- 5 км, девочки – 3 км.
9	Бег 1; 1,5;2;3 км	Смешанное передвижение 1км.	1км Мальч., дев.	1,5 км Мальч., дев.	2 км Мальч., дев.	Мальч.- 2 км, девочки - 2 км	Мальч.- 3 км, девочки – 2 км.
10	Стрельба из пневматической винтовки (очки)			Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.
11	Поднимание туловища (кол-во раз)	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.	Мальч., дев.

**Таблицы оценок результатов: Таблица оценки результатов учащихся 6-10 лет
(девочки)**

Очки	Прыжок в длину с места	Бег				Метание мяча 150 г	Наклон вперед из положения стоя (д/см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Лыжные гонки		Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Бег на коньках 50 м
		30м	60м	Смешанное передвижение 1-2 кл.	1км				1 мин	1 км		
100	215	4,9	9,0	-	3.40	38,0	28	65	3,50	80	-	
99	214	-	-	-	3.41	37,8	-	-	3,53	78	-	
98	213	-	-	-	3.42	37,6	-	64	3,56	76	-	
97	212	-	9,1	-	3.43	37,4	27	-	3,59	74	-	
96	211	-	-	-	3.44	37,2	-	63	4,02	72	-	
95	210	5,0	-	-	3.45	37,0	-	-	4,05	70	-	
94	209	-	9,2	-	3.46	36,8	26	62	4,08	68	-	
93	208	-	-	-	3.47	36,6	-	-	4,11	66	-	
92	207	-	-	-	3.48	36,4	-	61	4,14	64	-	
91	206	-	9,3	-	3.49	36,2	25	-	4,17	62	-	
90	205	5,1	-	-	3.50	36,0	-	60	4,20	60	-	
89	204	-	-	-	3.52	35,8	-	-	4,23	58	-	
88	203	-	9,4	-	3.54	35,6	24	59	4,26	56	-	
87	202	-	-	-	3.56	35,4	-	-	4,29	54	-	
86	201	-	-	-	3.58	35,2	-	58	4,32	52	-	
85	200	5,2	9,5	-	4.00	35,0	23	-	4,35	50	-	
84	199	-	-	-	4.02	34,8	-	57	4,38	48	-	
83	198	-	-	-	4.04	34,6	-	-	4,41	47	-	
82	197	-	9,6	-	4.06	34,4	22	56	4,44	46	-	
81	196	-	-	-	4.08	34,2	-	-	4,47	45	-	
80	195	5,3	-	-	4.10	34,0	-	55	4,50	44	-	
79	194	-	9,7	-	4.12	33,7	21	-	4,53	43	-	
78	193	-	-	-	4.14	33,4	-	54	4,56	42	-	
77	192	-	-	-	4.16	33,1	-	-	4,59	41	-	
76	191	-	9,8	-	4.18	32,8	20	53	5,02	40	-	
75	190	5,4	-	-	4.20	32,5	-	-	5,05	39	-	
74	189	-	-	-	4.22	32,2	-	52	5,08	38	-	
73	188	-	9,9	-	4.24	31,9	19	-	5,11	37	-	
72	187	-	-	-	4.26	31,6	-	51	5,14	36	-	

71	186	-	-	-	4,28	31,3	-	-	5,17	35	-
70	185	5,5	10,0	-	4,30	31,0	18	50	5,20	34	-
69	184	-	-	-	4,32	30,7	-	-	5,23	33	-
68	183	-	-	-	4,34	30,4	-	49	5,26	32	-
67	182	-	10,1	-	4,36	30,1	17	-	5,29	31	-
66	181	-	-	-	4,38	29,8	-	48	5,32	30	-
65	180	5,6	-	-	4,40	29,5	-	-	5,35	29	-
64	179	-	10,2	-	4,42	29,2	16	47	5,38	28	-
63	178	-	-	-	4,44	28,9	-	-	5,41	27	-
62	177	-	-	-	4,46	28,6	-	46	5,44	26	-
61	176	-	10,3	-	4,48	28,3	15	-	5,47	25	-
60	175	5,7	-	-	4,50	28,0	-	45	5,50	24	-
59	174	-	-	-	4,52	27,7	-	-	5,53	23	-
58	173	-	10,4	-	4,54	27,4	14	44	5,56	22	-
57	172	-	-	-	4,56	27,1	-	-	5,59	21	-
56	171	-	-	-	4,58	26,8	-	43	6,02	20	-
55	170	5,8	10,5	-	5,00	26,5	13	-	6,05	-	-
54	169	-	-	-	5,02	26,2	-	42	6,08	19	-
53	168	-	-	-	5,04	25,9	-	-	6,11	-	-
52	167	-	10,6	-	5,06	25,6	12	41	6,14	18	-
51	166	-	-	-	5,08	25,3	-	-	6,17	-	-
50	165	5,9	-	-	5,10	25,0	-	40	6,20	17	-
49	163	-	10,7	-	5,12	24,6	11	-	6,23	-	-
48	161	-	-	-	5,14	24,2	-	39	6,26	16	-
47	159	-	-	-	5,16	23,8	-	-	6,29	-	-
46	157	6,0	10,8	-	5,18	23,4	10	38	6,32	15	-
45	155	-	-	-	5,20	23,0	-	-	6,35	-	-
44	153	-	-	-	5,22	22,6	-	37	6,38	14	-
43	151	-	10,9	-	5,24	22,2	9	-	6,41	-	-
42	149	6,1	-	-	5,26	21,8	-	36	6,44	13	-
41	147	-	-	-	5,28	21,4	-	-	6,47	-	-
40	145	-	11,0	-	5,30	21,0	8	35	6,50	12	-
39	143	-	-	-	5,33	20,5	-	-	6,53	-	-
38	141	6,2	11,1	-	5,36	20,0	-	34	6,56	11	-
37	139	-	-	-	5,39	19,5	7	-	6,59	-	-
36	137	-	11,2	-	5,42	19,0	-	33	7,02	10	-
35	135	6,3	-	-	5,45	18,5	-	-	7,05	-	-
34	133	-	11,3	-	5,48	18,0	6	32	7,08	9	-
33	131	-	-	-	5,51	17,5	-	-	7,11	-	-
32	129	6,4	11,4	-	5,54	17,0	-	31	7,14	-	-
31	127	-	11,5	-	5,57	16,5	5	-	7,17	8	-
30	125	-	11,6	-	6,00	16,0	-	30	7,20	-	-
29	123	6,5	11,7	-	6,03	15,5	-	29	7,24	-	-
28	121	-	11,8	-	6,06	15,0	4	28	7,28	7	-
27	119	-	11,9	-	6,09	14,5	-	27	7,32	-	-
26	117	6,6	12,0	-	6,12	14,0	-	26	7,36	-	-
25	115	-	12,1	-	6,15	13,5	3	25	7,40	6	-
24	113	-	12,2	-	6,18	13,0	-	24	7,44	-	-
23	111	6,7	12,3	-	6,21	12,5	-	23	7,48	-	-
22	109	-	12,4	-	6,24	12,0	2	22	7,52	5	-

21	107	-	12,5	-	6,27	11,5	-	21	7,56	-	-
20	105	6,8	12,6	-	6,30	11,0	-	20	8,00	-	-
19	103	-	12,7	-	6,33	10,5	1	19	8,05	-	-
18	101	-	12,8	-	6,36	10,0	-	18	8,10	4	-
17	99	6,9	12,9	-	6,39	9,5	-	17	8,15	-	-
16	97	-	13,0	-	6,42	9,0	0	16	8,20	-	-
15	95	-	13,1	-	6,45	8,5	-	15	8,26	-	-
14	92	7,0	13,2	-	6,48	8,0	-	14	8,32	3	-
13	89	-	13,4	-	6,51	7,5	-1	13	8,38	-	-
12	86	7,1	13,6	-	6,54	7,0	-	12	8,44	-	-
11	83	-	13,8	-	6,57	6,5	-	11	8,52	-	-
10	80	7,2	14,0	Преодо ле ла дистан цию	7,00	6,0	-2	10	9,00	2	Пре одо ле ла диста нцию
9	76	-	14,2	-	7,04	5,5	-	9	9,10	-	-
8	72	7,3	14,4	-	7,08	5,0	-	8	9,20	-	-
7	68	-	14,6	-	7,12	4,5	-3	7	9,35	-	-
6	64	7,4	14,8	-	7,16	4,0	-	6	9,50	-	-
5	60	7,5	15,1	-	7,20	3,5	-	5	10,10	-	Пре до ле ла дист анци ю с помо щью парт нера
4	56	7,6	15,4	-	7,25	3,0	-4	4	10,35	-	-
3	51	7,8	16,0	-	7,30	2,5	-	3	11,00	-	-
2	46	8,0	16,5	-	7,40	2,0	-	2	11,30	-	-
1	40	8,2	17,0	Сдела ла попы тку выпол нить упраж нение	8,00	1,0	-5	1	12,00	-	Сдел ал а попы тку выпо лнит ь упра жнен ие


Таблица оценки результатов учащихся 6-10 лет (мальчики)

Очки	Прыжок в длину с места	Бег				Метание мяча 150 г	Наклон вперед из положения стоя (+/-см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Лыжные гонки 1 км	Подтягивание	Бег на коньках 50 м
		30 м	60 м	Смешанное передвижение 1-2 кл.	1 км						
100	230	4,6	8,4	-	3.20	50,0	25	70	3,30	28	-
99	229	-	-	-	3.21	49,7	-	-	3,33	-	-
98	228	-	-	-	3.22	49,4	-	69	3,36	27	-
97	227	-	8,5	-	3.23	49,1	24	-	3,39	-	-
96	226	-	-	-	3.24	48,8	-	68	3,42	26	-
95	225	4,7	-	-	3.25	48,5	-	-	3,45	-	-
94	224	-	8,6	-	3.26	48,2	23	67	3,48	25	-
93	223	-	-	-	3.27	47,9	-	-	3,51	-	-
92	222	-	-	-	3.28	47,6	-	66	3,54	24	-
91	221	-	8,7	-	3.29	47,3	22	-	3,57	-	-
90	220	4,8	-	-	3.30	47,0	-	65	4,00	23	-
89	219	-	-	-	3,32	46,7	-	-	4,03	-	-
88	218	-	8,8	-	3,34	46,4	21	64	4,06	22	-
87	217	-	-	-	3,36	46,1	-	-	4,09	-	-
86	216	-	-	-	3,38	45,8	-	63	4,12	21	-
85	215	4,9	8,9	-	3,40	45,5	20	-	4,15	-	-
84	214	-	-	-	3,42	45,2	-	62	4,18	20	-
83	213	-	-	-	3,44	44,9	-	-	4,21	-	-
82	212	-	9,0	-	3,46	44,6	19	61	4,24	19	-
81	211	-	-	-	3,48	44,3	-	-	4,27	-	-
80	210	5,0	-	-	3,50	44,0	-	60	4,30	18	-
79	209	-	9,1	-	3,52	43,6	18	-	4,33	-	-
78	208	-	-	-	3,54	43,2	-	59	4,36	17	-
77	207	-	-	-	3,56	42,8	-	-	4,39	-	-
76	206	-	9,2	-	3,58	42,4	17	58	4,42	16	-
75	205	5,1	-	-	4,00	42,0	-	-	4,45	-	-
74	204	-	-	-	4,02	41,6	-	57	4,48	15	-
73	203	-	9,3	-	4,04	41,2	16	-	4,51	-	-
72	202	-	-	-	4,06	40,8	-	56	4,54	14	-
71	201	-	-	-	4,08	40,4	-	-	4,57	-	-

70	200	5,2	9,4	-	4,10	40,0	15	55	5,00	13	-
69	199	-	-	-	4,12	39,6	-	-	5,03	-	-
68	198	-	-	-	4,14	39,2	-	54	5,06	-	-
67	197	-	9,5	-	4,16	38,8	14	-	5,09	12	-
66	196	-	-	-	4,18	38,4	-	53	5,12	-	-
65	195	5,3	-	-	4,20	38,0	-	-	5,15	-	-
64	194	-	9,6	-	4,22	37,6	13	52	5,18	11	-
63	193	-	-	-	4,24	37,2	-	-	5,21	-	-
62	192	-	-	-	4,26	36,8	-	51	5,24	-	-
61	191	-	9,7	-	4,28	36,4	12	-	5,27	-	-
60	190	5,4	-	-	4,30	36,0	-	50	5,30	10	-
59	189	-	-	-	4,32	35,6	-	-	5,33	-	-
58	188	-	9,8	-	4,34	35,2	11	49	5,36	-	-
57	187	-	-	-	4,36	34,8	-	-	5,39	-	-
56	186	-	-	-	4,38	34,4	-	48	5,42	9	-
55	185	5,5	9,9	-	4,40	34,0	10	-	5,45	-	-
54	184	-	-	-	4,42	33,6	-	47	5,48	-	-
53	183	-	-	-	4,44	33,2	-	-	5,51	-	-
52	182	-	10,0	-	4,46	32,8	9	46	5,54	8	-
51	181	-	-	-	4,48	32,4	-	-	5,57	-	-
50	180	5,6	-	-	4,50	32,0	-	45	6,00	-	-
49	178	-	10,1	-	4,52	31,5	8	-	6,03	-	-
48	176	-	-	-	4,54	31,0	-	44	6,06	-	-
47	174	-	-	-	4,56	30,5	-	-	6,09	7	-
46	172	5,7	10,2	-	4,58	30,0	7	43	6,12	-	-
45	170	-	-	-	5,00	29,5	-	-	6,15	-	-
44	168	-	10,3	-	5,02	29,0	-	42	6,18	-	-
43	166	-	-	-	5,04	28,5	6	-	6,21	-	-
42	164	5,8	10,4	-	5,06	28,0	-	41	6,24	6	-
41	162	-	-	-	5,08	27,5	-	-	6,27	-	-
40	160	-	10,5	-	5,10	27,0	5	40	6,30	-	-
39	158	-	-	-	5,13	26,5	-	39	6,33	-	-
38	156	5,9	10,6	-	5,16	26,0	-	38	6,36	-	-
37	154	-	-	-	5,19	25,5	4	37	6,39	5	-
36	152	-	10,7	-	5,22	25,0	-	36	6,42	-	-
35	150	-	-	-	5,25	24,5	-	35	6,45	-	-
34	148	6,0	10,8	-	5,28	24,0	3	34	6,48	-	-
33	146	-	10,9	-	5,31	23,5	-	33	6,51	-	-
32	144	-	11,0	-	5,34	23,0	-	32	6,54	4	-
31	142	-	11,1	-	5,37	22,5	2	31	6,57	-	-
30	140	6,1	11,2	-	5,40	22,0	-	30	7,00	-	-
29	138	-	11,3	-	5,43	21,5	-	29	7,03	-	-
28	136	-	11,4	-	5,46	21,0	1	28	7,06	-	-
27	134	-	11,5	-	5,49	20,5	-	27	7,09	-	-
26	132	6,2	11,6	-	5,52	20,0	-	26	7,12	3	-
25	130	-	11,7	-	5,55	19,5	0	25	7,15	-	-
24	128	-	11,8	-	5,58	19,0	-	24	7,18	-	-
23	126	6,3	11,9	-	6,01	18,5	-	23	7,21	-	-
22	124	-	12,0	-	6,04	18,0	-1	22	7,24	-	-
21	122	-	12,1	-	6,07	17,5	-	21	7,27	-	-

20	120	6,4	12,2	-	6,10	17,0	-	20	7,30	-	-
19	117	-	12,3	-	6,13	16,5	-2	19	7,34	-	-
18	114	-	12,4	-	6,16	16,0	-	18	7,38	2	-
17	111	6,5	12,5	-	6,19	15,5	-	17	7,43	-	-
16	108	-	12,6	-	6,22	15,0	-3	16	7,48	-	-
15	105	6,6	12,7	-	6,25	14,5	-	15	7,53	-	-
14	102	-	12,8	-	6,28	14,0	-	14	7,58	-	-
13	99	6,7	12,9	-	6,31	13,5	-4	13	8,04	-	-
12	96	6,8	13,0	-	6,34	13,0	-	12	8,10	-	-
11	93	6,9	13,2	-	6,37	12,5	-	11	8,17	-	-
10	90	7,0	13,4	Пре одол ел дист анци ю	6,40	12,0		10	8,25	1	Преодо лел дистан цию
9	86	7,1	13,6	-	6,44	11,3	-5	9	8,33	-	-
8	82	7,2	13,8	-	6,48	10,5	-	8	8,41	-	-
7	78	7,3	14,0	-	6,52	9,7	-	7	8,50	-	-
6	74	7,4	14,2	-	6,56	8,9	-	6	9,00	-	-
5	70	7,5	14,5	-	7,00	8,0	-6	5	9,10	-	Преод олел дистан цию с помощ ью партне ра
4	66	7,6	14,8	-	7,05	7,0	-	4	9,20	-	-
3	61	7,7	15,1	-	7,10	6,0	-	3	9,31	-	-
2	56	7,8	15,5	-	7,20	5,0	-	2	9,44	-	-
1	50	8,0	16,0	Сде лал поп ытк у вып олн ить упр ажн ение	7,40	4,0	-7	1	10,00	-	Сдела л попыт ку выпол нить упраж нение

Лист согласования к документу № РП по вне деят спорт-оздоровительного направления от 16.05.2024
Инициатор согласования: Кашапова Д.Т. Директор
Согласование инициировано: 16.05.2024 09:37

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кашапова Д.Т.		 Подписано 16.05.2024 - 09:37	-