

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7 имени Героя России А.В. Козина»
Ново-Савиновского района г. Казани

«Рассмотрено»
руководитель МО
гимназии №7

_____ Игошин В.Ю.
Протокол № 1
От «26» 08. 2025 г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Аракчеева О.Е.

«Утверждено»
директор гимназии №7
_____ Кныш Т.Н.
Введено в действие
приказом № 217-О
от «27» августа 2025 г.

Дополнительное общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

Направленность: Спортивная

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

*Педагог дополнительного образования
детей* Игошин Вячеслав Юрьевич

Утверждена педагогическим советом
№ _____ от «__» _____ 20__ г.

Казань 2025 г.

Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	МБОУ «Гимназия №7 им. Героя России А.В. Козина» Ново-Савиновского района г. Казани
2	Полное название программы	«Спортивные игры»
3	Направленность программы	Спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Игошин Вячеслав Юрьевич Учитель физической культуры
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	10-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	отбор спортивно одарённых детей для подготовки конкурентоспособных спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.
6	Формы и методы образовательной программы	формы работы: - групповое занятие; - подгрупповое занятие; - теоретическое занятие; - практическое занятие; - подвижные игры; - беседа; - товарищеские игры соревнования Методы и приемы: наглядные методы; видеофрагменты; показ; демонстрация; показ другим учеником; Словесные методы – беседа, объяснение выполнения заданий, анализ выполненных заданий, а также указания и пояснения в ходе занятия; Практические методы – выполнение заданий

		Мотивационные методы – убеждение, поощрение, одобрение, работа над ошибками.
7	Формы мониторинга результативности	Для отслеживания знаний, умений и навыков используются: товарищеские игры; внутришкольные турниры; соревнования
8	Результативность реализации программы	<u>дети будут знать:</u> технику безопасности при самостоятельных занятиях; принципы ЗОЖ; формы и методы двигательной активности в режиме дня школьника; правила различных спортивных игр; самостоятельную организацию и проведение спортивных игр. <u>дети будут уметь:</u> технические элементы различных игр; правильно бегать, прыгать, приземляться и падать; проводить самостоятельно игры по видам спорта; выполнять судейскую роль судьи; следить за собственным состоянием здоровья; оказывать первую помощь при травмах и ушибах.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2024 год
10	Рецензенты	

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	6
Целью программы является.....	6
Задачи программы:.....	6
Планируемые результаты.....	8
Формы подведения итогов реализации программы.....	10
Учебный план.....	10
Содержание учебного плана.....	10
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	12
Формы аттестации / контроля.....	14
Список литературы.....	15
Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	16
Контрольные нормативы.....	25

Пояснительная записка

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя направление спортивных игр, которые включены в программу Спартакиады общеобразовательных учреждений, программу игр школьных спортивных клубов, таких как: футбол; мини футбол; волейбол; настольный теннис; баскетбол. Для дополнительной подготовки учащихся к участию в играх, развития и совершенствования физических способностей, технического мастерства, тактической подготовки, психологической и теоретической подготовленности.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. М№678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав образовательной организации

Актуальность программы. Заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной

мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, баскетбол, футбол - они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Отличительные особенности программы. Успешность обучения спортивным играм детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники спортивных игр. Регулярные и систематические занятия позволяют детям эффективнее развиваться в спортивных играх, различная направленность спортивных игр несет положительный перенос навыков с одного вида спорта на другой.

Целью программы является. Эффективное вступление сборных команд гимназии на спортивных соревнованиях спартакиада ОУ и школьных спортивных лигах.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствие с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развитие способностей:
 - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
 - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);

- в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
- г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
- д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Адресат программы. В объединение «Спортивные игры» принимаются все желающие в возрасте 10-15 лет. Число воспитанников в группе – 15-20 человек. Состав группы обучающихся постоянный. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно образовательные, спортивные мероприятия.

Объем программы. 162 часа по три занятия в неделю длительностью 1,5 часа для детей от 10 до 15 лет с чередованием теоретических и практических занятий - это оптимальный вариант при обучении спортивным играм.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-

тактической и физической подготовленности занимающихся.

Срок реализации программы. 1 год с 1 сентября 2024 года по 31 мая. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, за исключением праздничных и выходных дней.

Режим занятий. Объединения целесообразно проводить в группах по 15 человек, что позволяет детям проявить свои способности, а учителю осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку. В процессе обучения используются следующие формы занятий: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия. Типичное занятие имеет следующую структуру: организационный момент; основная часть; подведение итогов.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны:

- знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
 - владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;
 - выполнять и принимать подачу;
 - самостоятельно проводить разминку;
 - играть в пионербол с элементами волейбола и в волейбол на начальном уровне
 - выполнять нападающий удар и блокирование
 - освоить игру «третьего номера»
 - играть самостоятельно в волейбол, баскетбол с более старшими партнерами
 - знать суть игры
 - техническими приемами – в совершенстве
 - тактическими навыками волейбола, баскетбола, футбола
- навыками судейства.

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков, обучающихся объединения.

➤ **Промежуточный контроль** осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

➤ **Итоговый контроль** - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

➤ **Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеомagneтофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Форма организация занятий
		Теория	Практика	Всего	Формы аттестации / контроля	
1.	Легкая атлетика	2	18	20	Норматив	Практическое
2.	Футбол	4	40	44	Норматив	Практическое
3.	Мини футбол	2	24	26	Норматив	Практическое
4.	Волейбол	2	23	25	Норматив	Практическое
5.	Баскетбол	2	27	29	Норматив	Практическое
6.	Настольный теннис	1	17	18	Норматив	Практическое
			Итого:	162		

Содержание учебного плана.

1. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения.
2. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.
3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.

4. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.

5. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки, и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

6. Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры, подводящие непосредственно к основной теме занятий.

7. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

8. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

9. Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

10. Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.

11. Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу.

12. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития: быстроте, силе, выносливости.

13. Походная практика. Однодневные и многодневные походы в весеннее - летний период.

14. Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм

Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

Формы аттестации / контроля.

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

➤ **Промежуточный контроль** осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

➤ **Итоговый контроль** - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

➤ **Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеомagniтофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Список литературы

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
2. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
4. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006. -100с.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015. -76с.
6. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016. - 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014. -168с
9. Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
10. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.
11. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 10 - 11 классы.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сент.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения, бег на длинные дистанции. Бег и ЗОЖ.	Спортивные зал	
2	Сент.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения, бег на скорость, ускорение из различных положений.	Спортивные зал	
3	Сент.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Остановка мяча различными способами. Передачи мяча внутренней стороной стопы и внешней.	Спортивные зал	
4	Сент.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъема.	Спортивные зал	
5	Сент.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	Спортивные зал	
6	Сент.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	Спортивные зал	
7	Сент.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	Спортивные зал	
8	Сент.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Быстрое нападение. Игровое поле.	Спортивные зал	
9	Сент.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Закрепление быстрого нападения. Маневрирование	Спортивные зал	
10	Сент.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	Спортивные зал	

11	Сент.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Правила безопасности на занятиях. Основные правила игры в баскетбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	Спортивные зал	
12	Сент.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивные зал	
13	Окт.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Спортивные зал	
14	Окт.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивные зал	
15	Окт.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивные зал	
16	Окт.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивные зал	
17	Окт.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление передач в тройках в движении	Спортивные зал	
18	Окт.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление передач одной рукой с поворотом	Спортивные зал	
19	Окт.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Комбинация «восьмерка»	Спортивные зал	
20	Окт.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивные зал	
21	Окт.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Комбинация «Рога»	Спортивные зал	
22	Окт.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Совершенствование комбинации «Рога»	Спортивные зал	
23	Окт.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники передач мяча, быстрый	Спортивные зал	

						прорыв после штрафного броска		
24	Окт.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Игровая подготовка, двухсторонняя игра в баскетбол	Спортивные зал	
25	Нояб.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Специально беговые упражнения.	Спортивные зал	
26	Нояб.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения. Прыжковая подготовка	Спортивные зал	
27	Нояб.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Правила безопасности на занятиях. Основные правила игры в волейбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	Спортивные зал	
28	Нояб.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника верхней прямой подачи в волейболе, техника нижней подачи в волейболе.	Спортивные зал	
29	Нояб.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху, отработка второй передачи, игра распасовщика.	Спортивные зал	
30	Нояб.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу, прием мяча после нападающего удара и после подачи.	Спортивные зал	
31	Нояб.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника нападающего удара, нападающий удар на месте после передачи.	Спортивные зал	
32	Нояб.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Нападающий удар через сетку по зонам, нападающий удар в диагональ и в линию.	Спортивные зал	
33	Нояб.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника блокирования нападающего удара. Одиночный, двойной и тройной блок.	Спортивные зал	
34	Нояб.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол	Спортивные зал	

35	Нояб.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Судейство игр в качестве главного судьи, второстепенного и диагонального.	Спортивны зал	
36	Нояб.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Товарищеская игра.	Спортивны зал	
37	Декаб.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Прыжковая подготовка. Развитие выносливости.	Спортивны зал	
38	Декаб.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Развитие выносливости, координации.	Спортивны зал	
39	Декаб.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Техника безопасности, правила игры в настольный теннис, техническое оснащение.	Спортивны зал	
40	Декаб.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Поддача по диагонали с подбрасыванием шарика, прямая поддача.	Спортивны зал	
41	Декаб.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Поддача с неудобной стороны, крученая поддача.	Спортивны зал	
42	Декаб.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Отбивание мяча после подачи, закручивание мяча после подачи.	Спортивны зал	
43	Декаб.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Нападающий удар после небольшого розыгрыша.	Спортивны зал	
44	Декаб.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Защита после нападающего удара, защита после серии нападающих ударов.	Спортивны зал	
45	Декаб.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Скидки влево и вправо после нескольких розыгрышей.	Спортивны зал	
46	Декаб.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Тактические действия в нападении.	Спортивны зал	
47	Декаб.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Настольный теннис. Тактические действия в защите.	Спортивны зал	
48	Декаб.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей, прыжковые тренировки.	Спортивны зал	
49	Январь		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Развитие выносливости, специально беговые упражнения,	Спортивны зал	

						тренировки на частоту работы ног.		
50	Январь		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Остановка мяча стопой и прокатывание стопой вперед на ход.	Спортивные зал	
51	Январь		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Остановка мяча в движении и скидка назад на партнера.	Спортивные зал	
52	Январь		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы, пяткой.	Спортивные зал	
53	Январь		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Прием мяча бедром, стопой, грудью.	Спортивные зал	
54	Январь		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Удар по неподвижному мячу подошвой, серединой стопы.	Спортивные зал	
55	Январь		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Удар по катящемуся мячу с набеганием игрока.	Спортивные зал	
56	Январь		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Удар по воротам после передачи мяча.	Спортивные зал	
57	Январь		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Дальняя передача мяча от ворот, диагональная передача.	Спортивные зал	
58	Январь		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Забегание на передачу к воротам, удар по воротам.	Спортивные зал	
59	Январь		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Открытие после передачи мяча в свободную зону.	Спортивные зал	
60	Январь		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Комбинация «бабочка», передача по диагонали.	Спортивные зал	
61	Фев.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Тактика игры в защите, личная защита, зонная защита.	Спортивные зал	
62	Фев.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Мини футбол. Тактика нападения, нападения 2х1; 3х2; 4х3.	Спортивные зал	
63	Фев.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Подвижная игра «Квадрат», передачи мяча в движении в одно касание.	Спортивные зал	
64	Фев.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Удары по мячу в ворота, удары по мячу правой и левой ногой.	Спортивные зал	

65	Фев.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Спортивные зал	
66	Фев.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Передача мяча в стеночку, набегание на передачу мяча на ход.	Спортивные зал	
67	Фев.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Диагональная передача мяча после передачи мяча от вратаря.	Спортивные зал	
68	Фев.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Удары головой в ворота.	Спортивные зал	
69	Фев.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Тактика игры в защите, защита различными схемами, принцип передвижения игроков в защите.	Спортивные зал	
70	Фев.		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Тактика игры в нападении, использование технических элементов в нападении.	Спортивные зал	
71	Фев.		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Переключение от защиты в нападение.	Спортивные зал	
72	Фев.		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Товарищеская игра	Спортивные зал	
73	Март		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Правила безопасности на занятиях. Основные правила игры в баскетбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	Спортивные зал	
74	Март		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивные зал	
75	Март		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Спортивные зал	
76	Март		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивные зал	
77	Март		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники передач и ловли мяча	Спортивные зал	

						одной рукой, выбивание и вырывание		
78	Март		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивные зал	
79	Март		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление передач в тройках в движении	Спортивные зал	
80	Март		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление передач одной рукой с поворотом	Спортивные зал	
81	Март		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Комбинация «восьмерка»	Спортивные зал	
82	Март		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивные зал	
83	Март		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Комбинация «Рога»	Спортивные зал	
84	Март		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Совершенствование комбинации «Рога»	Спортивные зал	
85	Апрель		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивные зал	
86	Апрель		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Баскетбол. Игровая подготовка, двухсторонняя игра в баскетбол	Спортивные зал	
87	Апрель		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Спортивные зал	
88	Апрель		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Передача мяча в стеночку, набегание на передачу мяча на ход.	Спортивные зал	
89	Апрель		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Диагональная передача мяча после передачи мяча от вратаря.	Спортивные зал	
90	Апрель		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Удары головой в ворота.	Спортивные зал	
91	Апрель		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Тактика игры в защите, защита различными схемами, принцип передвижения игроков в защите.	Спортивные зал	

92	Апрель		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Тактика игры в нападении, использование технических элементов в нападении.	Спортивные зал	
93	Апрель		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Переключение от защиты в нападение.	Спортивные зал	
94	Апрель		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Футбол. Товарищеская игра	Спортивные зал	
95	Апрель		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Правила безопасности на занятиях. Основные правила игры в волейбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	Спортивные зал	
96	Апрель		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника верхней прямой подачи в волейболе, техника нижней подачи в волейболе.	Спортивные зал	
97	Май		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху, отработка второй передачи, игра распасовщика.	Спортивные зал	
98	Май		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу, прием мяча после нападающего удара и после подачи.	Спортивные зал	
99	Май		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника нападающего удара, нападающий удар на месте после передачи.	Спортивные зал	
100	Май		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Нападающий удар через сетку по зонам, нападающий удар в диагональ и в линию.	Спортивные зал	
101	Май		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Техника блокирования нападающего удара. Одиночный, двойной и тройной блок.	Спортивные зал	
102	Май		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол	Спортивные зал	
103	Май		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Судейство игр в качестве главного судьи, второстепенного и диагонального.	Спортивные зал	

104	Май		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Волейбол. Товарищеская игра.	Спортивны зал	
105	Май		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей, прыжковые тренировки.	Спортивны зал	
106	Май		16 ⁵⁰ -18 ²⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Развитие выносливости, специально беговые упражнения, тренировки на частоту работы ног.	Спортивны зал	
107	Май		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей, прыжковые тренировки.	Спортивны зал	
108	Май		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	Практ.	1 час 30 мин	Легкая атлетика. Развитие выносливости, специально беговые упражнения, тренировки на частоту работы ног.	Спортивны зал	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х10 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
14.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
15.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
18.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
19.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15

7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4x10 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1x1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	34	30	26	30	26	22
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
5	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
8.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
6	Челночный бег 4x10 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
10	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
11	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
12	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
14	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17

15	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
16	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
17	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
19	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
20	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9

**НТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
8.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
9	Челночный бег 4х10 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
10	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
11	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
12	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
13	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
14	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
17	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
19	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
22	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши мальчики	девушки девочки
---	-----------	-------------------	--------------------

		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
4.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
5.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
6.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
8.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
9.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
10.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
11.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
12.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
13.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
14.	Поднимание туловища (раз за 1')	51	41	35	45	37	32
15.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
4	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
5	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
6.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
7	Челночный бег 4х10 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
8	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
9	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
11	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
12	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16

13	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
14	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
15	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
16	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11