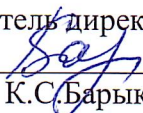


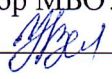
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования Камчатского края
администрация Вилючинского городского округа
закрытого административно-территориального образования
города Вилючинска Камчатского края

МБОУ СШ №3

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР


К.С. Барыкина
от 30 августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СШ №3


Н. А. Величко
№ 127 - од
от 30 августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Академия спорта. ОФП»
на 2023-2024 учебный год
5-11 класс

Составитель:
Савватеев А.Г., учитель физкультуры

г. Вилючинск - 2023| год

Пояснительная записка.

Направленность программы- физкультурно-спортивная

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

Основная цель образования- формирование разносторонне развитой, творческой личности, способности реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа внеурочной деятельности общей физической подготовки предназначена для детского физкультурного коллектива общеобразовательного учреждения. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры, обеспечивают общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа реализует обычный уровень образования, соответствующий учебному потоку «Общефизическая подготовка». При разработке программы использованы такие частные дисциплины, как психология спорта, специальная педагогика, планирование и построение спортивно-педагогического процесса. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности, преемственность становления спортивного мастерства в решении воспитательных идей.

2. Цели и задачи программы.

Цель программы- обеспечение умственного и физического развития, раскрытие двигательных способностей и их совершенствование, укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

- 1) Восполнение недостатка двигательной активности детей
 - 2) Оптимальное совершенствование структурных и физических свойств, присущих человеку и необходимых на современном этапе в условиях большого города. Формирование здорового образа жизни.
 - 3) Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
 - 4) Развитие позитивных черт характера, раскрытие положительных эмоций, удовлетворение эстетических потребностей, расширение возможности духовного самосовершенствования обучающегося.
 - 5) Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.
 - 6) Развитие интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
 - 7) Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий физическими упражнениями общеразвивающей и специализированной направленностью.
3. Отличительные особенности программы.

Основные принципы обучения:

- 1) Принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.
- 2) Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фото-материалы, словесное описание нового элемента упражнения со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)

- 3) Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако, необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- 4) Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Особенности данной программы являются:

1. Разноуровневые и разновозрастные учебные группы
2. Оптимизация учебного процесса применительно к более одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
3. Применение принципа вариативности- содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрасто-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы в спортивном зале, со спортивными снарядами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуются техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, приобретаются инструкторские навыки и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Основной метод обучения- квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность занятий.

Во время занятий в группах ОФП решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, использование упражнений для коррекции физического развития; привитие интереса к занятиям физкультурой, повышение физической и функциональной подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; освоение различных упражнений и выполнение на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

Методика обучения.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление)- создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направления приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляются

закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (*совершенствование техники*)- на данном этапе осуществляются твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнения верно.

4. Особенности возрастных групп детей, которым адресована программа.
 - 1) Установить особенности лиц, начинающих заниматься спортом с тем, чтобы определить методику, обеспечивающую укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и достижение высоких результатов.
 - 2) Выявить в процессе занятий перспективность занимающегося, его возможности к совершенствованию.
 - 3) Установить индивидуальные возможности, подходящие по технико-тактическим признакам.

5. Прогнозируемые результаты.

После прохождения данной образовательной программы учащиеся 1 возрастной группы (11-15 лет) должны знать:

- Технику выполнения бега с ускорением от 30 до 60 метров
- Технику выполнения бега на 30 и 60 метров
- Технику выполнения высокого и низкого старта
- Технику выполнения длительного бега
- Технику выполнения бега на 1500 м (д), на 2000м (м)
- Технику выполнения челночного бега
- Технику выполнения ОРУ с предметами
- Технику выполнения висов и упоров
- Технику выполнения опорного прыжка согнув ноги
- Технику выполнения акробатической комбинации из 5-6 элементов
- Технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением соперника
- Технику выполнения ведения мяча с активным сопротивлением защитника
- Техника выполнения бросков мяча одной и двумя руками в прыжке
- Технику выполнения перехвата мяча
- Технику выполнения нападения и защиты
- Технику выполнения ударов по катящемуся мячу, по летящему мячу
- Технику выполнения вбрасывания мяча из-за боковой линии
- Технику выполнения ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника
- Технику выполнения ударов по воротам на точность попадания
- Технику выполнению перехвата мяча
- Технику выполнения нападения и защиты в игровых заданиях
- Технику выполнения конькового хода
- Технику выполнения подъема в гору скользящим шагом
- Технику выполнения торможения и поворота «плугом»
- Технику выполнения перехода лыжных ходов
- Технику выполнения подач мяча в н/теннисе
- Технику выполнения ударов мяча в н/теннисе
- Технику выполнения тактических приемов
- Правила игры в н/теннисе
- Технику выполнения передачи мяча над собой, у сетки, через сетку

- Технику выполнения подач мяча в волейболе
- Технику выполнения прямого нападающего удара
- Технику выполнения приема мяча
- Технику выполнения блокирования
- Правила игры в волейбол

Уметь выполнять.

- Бег с ускорением от 30 до 60 м
- Бег на 30, 60 м
- Высокий старт, низкий старт
- Длительный бег
- Бег 1500 м (д), 2000м (м)
- Челночный бег
- ОРУ с предметами
- Висы и упоры
- Опорный прыжок согнув ноги
- Акробатическая связка из 5-6 элементов
- Ловлю и передачу баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением соперника
- Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
- Броски мяча одной и двумя руками в прыжке
- Перехват мяча
- Приемы игры в нападении и защите
- Удары по катящемуся мячу, по летящему мячу
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника
- Удары по воротам на точность попадания
- Перехват мяча
- Приемы игры в нападении и защите в игровых заданиях
- Коньковый ход
- Подъем в гору скользящим бегом
- Торможение и поворот «плугом»
- Переходы лыжных ходов
- Подачи мяча (прямую, маятникообразную., челночную., веерообразную) в н/теннисе
- Удары мяча (толчок, подстава, накат слева, накат справа, подрезка, крученая «свеча»)
- Тактические приемы игрока во время игры в н/теннис
- Передачи мяча над собой, у сетки, через сетку
- Прием мяча
- Подачи мяча
- Прямой нападающий удар
- Блокирование (одиночное, групповое)

После прохождения данной образовательной программы учащиеся 2 возрастной группы (16-18 лет) должны знать:

- Технику выполнения бега с ускорением от 30 до 60 метров
- Технику выполнения бега на 30 и 60 метров
- Технику выполнения высокого и низкого старта
- Технику выполнения длительного бега
- Технику выполнения бега на 1500 м (д), на 2000м (м)

- Технику выполнения челночного бега
- Технику выполнения ОРУ с предметами
- Технику выполнения висов и упоров
- Технику выполнения опорного прыжка согнув ноги
- Технику выполнения акробатической комбинации из 5-6 элементов
- Технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением соперника
- Технику выполнения ведения мяча с активным сопротивлением защитника
- Техника выполнения бросков мяча одной и двумя руками в прыжке
- Технику выполнения перехвата мяча
- Технику выполнения нападения и защиты
- Технику выполнения ударов по катящемуся мячу, по летящему мячу
- Технику выполнения вбрасывания мяча из-за боковой линии
- Технику выполнения ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника
- Технику выполнения ударов по воротам на точность попадания
- Технику выполнению перехвата мяча
- Технику выполнения нападения и защиты в игровых заданиях
- Технику выполнения конькового хода
- Технику выполнения подъема в гору скользящим шагом
- Технику выполнения торможения и поворота «плугом»
- Технику выполнения перехода лыжных ходов
- Технику выполнения подач мяча в н/теннисе
- Технику выполнения ударов мяча в н/теннисе
- Технику выполнения тактических приемов
- Правила игры в н/теннисе
- Технику выполнения передачи мяча над собой, у сетки, через сетку
- Технику выполнения подач мяча в волейболе
- Технику выполнения прямого нападающего удара
- Технику выполнения приема мяча
- Технику выполнения блокирования
- Правила игры в волейбол

Уметь выполнять.

- Бег с ускорением от 30 до 60 м
- Бег на 30, 60 м
- Высокий старт, низкий старт
- Длительный бег
- Бег 1500 м (д), 2000м (м)
- Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега
- Челночный бег
- ОРУ с предметами
- Висы и упоры
- Опорный прыжок согнув ноги
- Акробатическая связка из 5-6 элементов
- Ловлю и передачу баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением соперника
- Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
- Броски мяча одной и двумя руками в прыжке
- Перехват мяча
- Приемы игры в нападении и защите
- Удары по катящемуся мячу, по летящему мячу
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии

- Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника
- Удары по воротам на точность попадания
- Перехват мяча
- Приемы игры в нападении и защите в игровых заданиях
- Коньковый ход
- Подъем в гору скользящим бегом
- Торможение и поворот «плугом»
- Переходы лыжных ходов
- Различные подачи (короткую, высокую, плоскую) в бадминтоне
- Удары (сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки, атакующие) в бадминтоне
- Тактические действия игрока во время игры
- Подачи мяча (прямую, маятникообразную., челночную., веерообразную) в н/теннисе
- Удары мяча (толчок, подстава, накат слева, накат справа, подрезка, крученая «свеча»)
- Тактические приемы игрока во время игры в н/теннис
- Передачи мяча над собой, у сетки, через сетку
- Прием мяча
- Подачи мяча
- Прямой нападающий удар

Блокирование (одиночное, групповое)

Учебно- тематическое планирование.

Программа рассчитана на 2 возрастные группы. Сложность упражнений и дозировка подбирается в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

1 группа (11-15 лет)

№	Учебная тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности	1	
2	Основы здорового образа жизни	1	
3	Общая физическая подготовка		20
4	Контрольные упражнения		3
5	Соревнование		3
6	Прогулки и игры на свежем воздухе		6
Итого		34	

2 группа (16-18 лет)

№	Учебная тема	Количество часов

		теория	практика
1	Техника безопасности	1	
2	Основы здорового образа жизни	1	
3	Общая физическая подготовка		21
4	Определение уровня физической подготовленности		3
5	Соревнование		3
6	Прогулки и игры на свежем воздухе		5
Итого		34	

Учебно- тематический план 1 группы (11-15 лет)

№	Тема	Количество часов	
		практика	теория
1	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях		1
2	Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях		1
3	Контрольные занятия на определение физического развития детей	1	
5	Высокий старт. Бег с ускорением от 40-60 м	1	
6	Скоростной бег. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег.	1	
7	Равномерный бег (15-20 мин). Бег 1500м.	1	
8	Прыжки. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	1	
9	Прыжок в длину с места. Тройной, пятерной прыжок. Многоскоки.	1	
10	Прыжки через скакалку. Контрольные упражнения.	1	
11	Соревнования.	1	
12	ОРУ с различными предметами. ОРУ на развитие силы. Висы, упоры.	1	
13	Опорный прыжок согнув ноги (ноги врозь). Лазание по канату.	1	
14	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат. Развитие координации, гибкости, силовой выносливости	1	
15	Баскетбол.Ловля и передача мяча со сменой мест	1	
16	Броски мяча после ведения. Передачи мяча в движении парами, тройками	1	
17	Учебная игра 3 на 3 с заданием. Тактические приемы	1	
18	Соревнования	1	
19	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход	1	
20	Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный ход	1	
21	Игровые стойки теннисиста, перемещения выпадами. Подачи с левого и правого угла по диагонали, с середины стола	1	
22	Удары: накат слева (закрытой ракеткой), накат справа	1	

	(открытой ракеткой), топ- спин слева, топ- спин справа. Тактика одиночной игры. Учебная игра		
23	Стойка игрока (волейбол). Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой, через сетку.	1	
24	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1	
26	Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка мяча	1	
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Удары по воротам на точность попадания в цель	1	
28	Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	1	
29	Соревнования.Мини- футбол	1	
30	Контрольные упражнения	1	
31	Прогулки и игры на свежем воздухе.	5	

Учебно- тематический план 2 группы (16-18 лет)

№	Тема	Количество часов	
		практика	теория
1	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях		1
2	Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях		1
3	Контрольные занятия на определение физического развития детей.	1	
4	Высокий старт. Бег с ускорением от 40-60 м. Равномерный бег (15-20 мин). Бег 1500м	1	
5	Скоростной бег. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег.	1	
6	Прыжок в длину с места. Тройной, пятерной прыжок. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Контрольные упражнения	1	
7	Соревнования.	1	
8	ОРУ с различными предметами. ОРУ на развитие силы. Висы, упоры. Опорный прыжок согнув ноги (ноги врозь). Лазание по канату	1	
9	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат. Развитие координации, гибкости, силовой выносливости	1	
10	Соревнования	1	
11	Ловля и передача мяча со сменой мест. Броски мяча после ведения	1	
12	Передачи мяча в движении парами, тройками. Тактические приемы	1	
13	Учебная игра 3 на 3 с заданием	1	
14	Соревнования	1	
15	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход	1	
16	Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный ход	1	
17	Торможение и поворот «плугом» на спуске	1	
18	Спуск в о.с. Подъем скользящим шагом	1	

19	Игровые стойки теннисиста, перемещения выпадами. Развитие ловкости, быстроты движений . Поддачи с левого и правого угла по диагонали, с середины стола.	1	
20	Удары: накат слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), топ- спин слева, топ- спин справа. Тактика одиночной игры	1	
21	Учебная игра	1	
22	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения.	1	
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой, через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	
24	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1	
25	Учебная игра по упрощенным правилам	1	
26	Футбол:Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка мяча	1	
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Удары по воротам на точность попадания в цель	1	
28	Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря.	1	
29	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	1	
30	Соревнования	1	
31	Игры и игровые задания. Мини- футбол. Контрольные упражнения	1	
32	Прогулки и игры на свежем воздухе.	5	

Содержание программы.

Тема 1. Вводный блок. Техника безопасности.

Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, на катках, на спуске. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.

Понятие о физической культуре. История возрождения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.

Спортивная терминология. Специальная терминология видов спорта. Рабочее место. Устройство снарядов, тренажеров, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно- связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно- сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на работу опорно-двигательного аппарата, сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем организма. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой ,с набивными мячами, с гантелями, на гимнастических скамейках и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика,

баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, н/теннис, лыжи, коньки, туристическая подготовка).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа); разводка, подтягивание, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, выпады, прыжки.

Тема 5. Контрольные упражнения. Тестирование.

Уровень физической подготовленности детей, занимающихся доступными видами спорта, определяется с помощью двигательных тестов. Контрольные тесты проводятся 2-4 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Тема 6. Соревнования.

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на праздничные дни календаря, каникулы, начало и конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 7. Прогулки, игры на свежем воздухе.

Подвижные игры, русские народные игры на свежем воздухе. Катание на велосипеде, на роликах. Катание на санках, снежокатах, подвижные игры на лыжах, санках. Ориентирование на местности. Спортивные игры на свежем воздухе.

Знания и умения.

Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровья.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знаний, умений и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформировать потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условие самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Методическое обеспечение.

Минимальный набор оборудования: гимнастические скамейки, маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для бадминтона, н/тенниса, лыжный инвентарь, гантели. Наличие комплексной спортивной площадки и спортивного зала.

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты с изображениями известных спортсменов благотворно влияют на детскую психику, стимулируют желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию. В зале желательно использование аудиоаппаратуры.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электропожаробезопасности. Рекомендуемая норма площади на каждого занимающегося должно приходиться примерно по 6 кв.м., то есть для группы из 10-15 человек достаточно зал площадью 60-90 кв.м. Эта площадь включают в себя площадь, занимаемую гимнастическими снарядами, свободное место для отдыха между подходами к снарядам. При меньших размерах нельзя разместить достаточное количество оборудования и из-за скученности повышается вероятность получения травмы; в более просторном зале затрудняется контроль за проведением занятия, поведением занимающихся, что особенно важно при занятиях с новичками и с детьми младшего возраста. Помещение должно быть хорошо освещено. Гимнастические снаряды должны быть расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

На основании приобретенных знаний и умений учащиеся должны выполнять следующие нормативы:

5 класс

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	Бег на 30 метров (сек)	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	Бег на 60 метров (сек)	11.0	11.5	12.0
38	41	44	Бег на 200 метров (сек)	42	45	48
1.05	1.10	1.15	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	Бег на 1000 метров (мин)	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	Бег на 1500 метров (мин.сек)	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1200	1100	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700

15	14	13	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	13	12
30	29	26	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	24	22	20
170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
300	270	250	Прыжок в длину с разбега (см)	270	240	210
105	100	90	Прыжок в высоту (см)	100	80	70
550	520	490	Тройной прыжок (см)	500	460	420
30	25	20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	35	30	25
90	80	70	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	Приседания (кол-во раз/мин)	42	38	34
7	5	3	Приседание на одной ноге (раз)	5	3	2
33	27	19	Метание мяча 150 г (м)	20	16	12
25	22	19	Метание теннисного мяча (м)	22	19	16
400	330	290	Метание набивного мяча 1 кг (см)	380	290	240
7	5	3	Подтягивание из виса (раз)			
19	15	13	Подтягивание из виса лёжа (раз)	15	10	8
25	15	6	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	5
21	19	16	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	16	13
36	33	24	Поднимание туловища 60 сек (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+12	+8	+5
16	12	8	Отжимания от пола (раз)	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00
50	25	12	Плавание без учета времени, м	50	25	12

6 класс

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	Бег на 30 метров (сек)	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8

37	40	43	Бег на 200 метров (сек)	41	44	47
1.00	1.03	1.07	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	Бег на 1000 метров (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	Бег на 1500 метров (мин.сек)	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1250	1150	1050	Шестиминутный бег (м)	950	850	750
8.3	9.0	9.3	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	14	13
32	30	28	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	26	24	22
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
330	300	270	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	240
110	105	95	Прыжок в высоту (см)	100	90	80
560	530	500	Тройной прыжок (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	80
36	29	21	Метание мяча 150 г (м)	23	18	15
28	25	23	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20
430	350	305	Метание набивного мяча 1 кг (см)	400	320	250
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
27	20	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	14	5
20	16	12	Отжимания от пола (раз)	11	7	5
37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	25	22

7 класс

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	Бег на 30 метров (сек)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	Бег на 200 метров (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	Бег на 1000 метров (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	Бег на 1500 метров (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	Многоскоки 8 прыжков (м)	15	14	13.5
34	33	32	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	28	26	24
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
360	330	300	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270
115	110	100	Прыжок в высоту (см)	105	100	85
580	550	520	Тройной прыжок (см)	515	500	470
100	90	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	Метание мяча 150 г (м)	26	19	16
30	28	26	Метание теннисного мяча (м)	28	26	24
465	415	390	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	300

9	7	5	Подтягивание из виса (раз)			
30	25	15	Вис на согнутых руках (сек)	22	16	6
26	22	18	Отжимания от пола (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25

8 класс

Мальчики			Упражнение 8 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	Бег на 30 метров (сек)	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	Бег на 60 метров (сек)	10.2	10.7	11.2
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
35	38	41	Бег на 200 метров (сек)	39	42	45
55	58	1.02	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	Бег на 1000 метров (мин)	4.48	5.00	5.20
9.30	10.20	11.20	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.00	12.30	13.20
1350	1250	1150	Шестиминутный бег (м)	1050	950	850
8.0	8.6	8.8	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.6	10.9	11.4
5.30	6.00	7.00	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.30
12.00	12.30	13.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	13.30	14.30
18.00	19.00	20.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.00	21.30	23.00
18	17	16	Многоскоки 8 прыжков (м)	15.5	15	14.5
36	35	34	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	30	28	26
190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	175	165	150
380	350	320	Прыжок в длину с разбега (см)	350	310	260
120	115	110	Прыжок в высоту (см)	105	100	90

620	610	590	Тройной прыжок (см)	520	505	475
105	95	85	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	90
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
42	37	28	Метание мяча 150 г (м)	27	21	17
34	31	28	Метание теннисного мяча (м)	30	27	25
565	435	395	Метание набивного мяча 1 кг (см)	480	390	340
10	8	5	Подтягивание из виса (раз)			
35	30	20	Вис на согнутых руках (сек)	24	19	11
30	26	22	Отжимания от пола (раз)	12	8	6
6.0	4.0	2.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
39	36	29	Поднимание туловища 60 сек (раз)	36	30	27

9 класс

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	Бег на 60 метров (сек)	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
34	37	40	Бег на 200 метров (сек)	38	41	44
52	56	1.00	Бег на 300 метров (мин.сек)	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	Бег на 1000 метров (мин)	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00

17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
19	18	17	Многоскоки 8 прыжков (м)	16	15.5	15
37	36	34.5	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	32	29	27
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
410	380	350	Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	280
125	120	115	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
640	620	600	Тройной прыжок (см)	525	510	480
45	40	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	60	50	40
110	100	90	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	120	110	95
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
45	40	31	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18
40	35	32	Метание теннисного мяча (м)	35	32	30
695	530	430	Метание набивного мяча 1 кг (см)	545	445	385
11	9	6	Подтягивание из виса (раз)			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	Вис на согнутых руках (сек)	26	21	15
32	28	24	Отжимания от пола (раз)	13	8	6
10	8	5	Отжимания на брусьях (раз)			
6.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
41	37	30	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	31	28

10 класс

Мальчики			Упражнение 10 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	Бег на 200 метров (сек)	36	39	42
50	55	57	Бег на 300 метров (мин.сек)	57	1.00	1.04
1.35	1.40	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00

3.44	3.58	4.15	Бег на 1000 метров (мин)	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1450	1350	1250	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	9.0	9.3
9.2	9.8	10.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.4	10.7	11.2
20	19	17.5	Многоскоки 8 прыжков (м)	16.5	16	15.5
37.5	36.5	35	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	33	30	28
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.00	12.30	13.30
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.00	20.00	21.00
27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
130	125	120	Прыжок в высоту (см))	110	105	95
660	640	620	Тройной прыжок (см)	530	515	490
50	45	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	65	55	45
115	105	95	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	100
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
795	600	480	Метание набивного мяча 1 кг (см)	580	470	405
8.50	7.50	5.30	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)	6.00	5.50	4.50
12	10	7	Подтягивание из виса (раз)			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	Вис на согнутых руках (сек)	30	25	17
35	30	25	Отжимания от пола (раз)	14	9	7
11	9	6	Отжимания на брусьях (раз)			
7.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
42	38	32	Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	33	29

Литература.

1. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья.-М.;Педагогика, 1990.
2. Баула Н.П. Физическая культура.-М.; ООО» Чистые пруды», 2005.
3. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах.-М.; Владос, 2003.
4. Ежи Талага: Энциклопедия физических упражнений.-М.; ФиС, 1998.
5. Николаичева И.М.,Фищенко А.В. Программа дополнительного образования по физическому воспитанию.-М.; ДЮКФП «Центральный»,2005.