МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ № 17 «ЮНЫЕ СПАСАТЕЛИ МЧС»

УТВЕРЖДАЮ.
Директор Средней школы-интерната №17
_____Н.Ю.Самойленко

Рабочая программа
спортивной секции
«ОФП»

Составитель:

Якутина Лариса Владимировна

Учитель физической культуры

г. Верхняя Салда

2017г

Пояснительная записка

Одной из популярных форм занятий физической культурой стали группы общей физической подготовки (ОФП). Общая физическая подготовка - основа всестороннего физического воспитания. Она направлена на общее физическое развитие и овладение двигательными навыками и умениями, что обеспечивает предпосылки для успешной специализации в любой деятельности, в том числе и производвенной.

В группах предусматривается освоение всех основных элементов движений (ходьбы, бега, прыжков, передвижение на лыжах, плавания преодоления различных препятствий), совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. На основе всесторонней физической подготовки строится специальная подготовка к избранной деятельности.

Программа секции ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста , пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта которые пользуются популярностью , в повседневной жизни. В зависимости от программы занятий секция может состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

В группы ОФП зачисляют желающих заниматься физической культурой, которые получили разрешение врача. Структура занятий зависит от сезона и условий их проведения .Спортивные сооружения для занятий секции могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастической городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол, хоккей, лыжная база, спортивный зал ,по возможности тир, бассейн. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

В основу занятий групп ОФП положен учебный план, рассчитанный на три года. Учебный материал первого и второго года распределяют по месяцам. В первый год занятий в основном используют средства общей физической подготовки: гимнастика бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеда , гребля, плавание и т.д., впоследствии практикуют тренировки по избранному виду спорта .Периодичность занятий в группах ОФП 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 90 мин., которое состоит из трёх частей. Подготовительная часть начинается с построения группы и сообщении задач, средствах их решения Прове-

ряется пульс. Занимающие постепенно подготавливаются к нагрузкам основной части. Основная часть призвана решать несколько задач :1-я - обучение технике осваиваемого вида, причём сначала изучают сложную, и 2- я – развитие и совершенствование физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости, а также умение расслаблять мышцы.
Программа состоит из отдельных самостоятельных разделов. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя) и судейства соревнований. При подборе средств и методов практических занятий важно учитывать, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным , поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта. В целях лучшей реализации программы необходимо соединить учебно- тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану разработанному руководителем совместно с учеником. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

.

1 и 2 год обучения:

Цель – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи –

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

3 год обучения:

Цель – индивидуализация личности обучающихся посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

Задачи –

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки
- и телосложения,
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма,
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения,
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма,
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Тематический план

программы для обучающихся 1 – 4 классов

общая физическая подготовка

1 – 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4	Гимнастика.	10	-	10
5	Легкая атлетика.	15	-	15
6	Лыжные гонки.	12	-	12
7	Подвижные игры.	10	-	10
8	Спортивные игры.	10	-	10
9	Контрольные испытания и соревнования.	5	-	5
Всего:		68	6	60

Содержание программы общей физической подготовки

1 - 2 год обучения

1. <u>Основы знаний.</u>

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

<u>2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.</u>

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Лыжные гонки.

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по слабо-пересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

7. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

8. Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Пионербол.

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.

Подача мяча через сетку.

Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Тематический план
программы для обучающихся 5 – 6 классов
общая физическая подготовка

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4	Гимнастика.	10	-	10
5	Легкая атлетика.	15	-	15
6	Лыжные гонки.	12	-	12
7	Подвижные игры.	10	-	10
8	Спортивные игры.	10	-	10
9	Контрольные испытания и соревнования.	5	-	5
Всего:		68	6	62

Содержание программы общей физической подготовки
3 год обучения

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление, перетренировка. Дневник самоконтроля.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Положения о проведении соревнований, главный судья, секретарь, судьи на видах, условия проведения соревнований, подведение итогов, награждение.

Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря.
Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Опорный прыжок. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 500-1000м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, с разбега, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Лыжные гонки.

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км по слабо-пересеченной и сильно-пересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

Подвижные игры.

«Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Волейбол.

Действия без мяча. Перемещения и стойки, перемещения лицом вперед, перемещения приставными шагами, лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, передачи в парах, отбивание мяча кулаком через сетку.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

Техника защиты.

Действие без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку, от нижней подачи.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи, выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков.
Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Настольный теннис.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стока теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Практические занятия.
Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.

Пионербол.

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.

Тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча.

Командные действия. Учебная игра.

Контрольные упражнения и их оценка

МАЛЬЧИКИ				
Упражнения	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30 м				
5	6,0	5,5	5,3	5,1
4	6,1 – 6,6	5,6 – 6,1	5,4-5,9	5,2-5,7
3	6,7 – 7,3	6,2 – 6,7	6,0-6,6	5,8-6,3
2	7,4 – 7,9	6,8 – 7,2	6,7-7,1	6,4-6,9
1	8,0	7,3	7,2	7,0
бег 6 минут				
5	1151	1251	1351	1401
4	1026 – 1150	1101-1250	1201-1350	1251-1400
3	901 – 1025	951-1100	1051-1200	1101-1250
2	776 – 900	801-950	901-1050	951-1100
1	775	800	900	950
прыжки в длину с места				
5	140	166	173	185
4	139-130	165-155	172-164	184-174
3	129-120	154-14	161-151	173-162
2	119-110	143-133	150-140	161-150
1	109	132	139	149
челночный				
5	9,5	8,8	8,6	8,4

бег 3х10м	9,6-10,1	8,9-9,4	8,7-9,3	8,5-9,0
4				
	10,2-10,7	9,5-10,1	9,4-9,9	9,1-9,6
3				
	10,8-11,3	10,2-10,7	10,0-10,5	9,7-10,2
2				
	11,4	10,8	10,6	10,3
1				
подтягивание				
на перекладине	5	8	11	13
5				
	4	6-7	8-10	9-12
4				
	3	4-5	5-7	5-8
3				
	2	2-3	2-4	2-4
2				
	1	1	1	1
1				
отжимание				
от пола	25	30	28	29
5				
	24-14	29-19	27-17	28-18
4				
	13-7	18-8	16-10	17-11
3				
	6-2	7-3	9-3	10-4
2				
	1	2	2	3
1				
поднимание	40	51	50	44
5				
туловища	39-29	50-40	49-39	43-33
4				
	28-18	39-29	38-28	32-22
3				
	17-7	28-18	27-17	21-11
2				
	6	17	16	10
1				

ЮНОШИ

Упражнения	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м	4,9	4,7	4,5	4,3	4,2
5					

4	5,0-5,5	4,8-5,3	4,6-5,1	4,4-4,9	4,2-4,7
3	5,6-6,1	5,4-5,9	5,2-5,7	5,0-5,5	4,8-5,3
2	6,2-6,7	6,0-6,5	5,8-6,3	5,6-6,1	5,4-5,9
1	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
бег 6 минут 5	1451	1501	1551	1601	1601
4	1301-1450	1351-1500	1401-1550	1451-1600	1451-1600
3	1151-1300	1201-1350	1251-1400	1301-1450	1301-1450
2	1101-1150	1051-1200	1101-1250	1151-1300	1151-1300
1	1000	1050	1100	1150	1150
прыжки в длину с места 5	185	195	235	250	260
4	184-173	194-183	234-223	251-240	259-248
3	172-161	182-172	222-211	239-228	247-236
2	160-149	170-159	210-199	227-216	235-224
1	148	158	198	215	225
челночный бег 3х10м 5	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
4	8,3-8,8	8,1-8,6	7,9-8,4	7,7-8,2	7,5-7,9
3	8,9-9,4	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8	8,0-8,5
2	9,5-10,0	9,3-9,8	9,1-9,6	8,9-9,4	8,6-9,1
1	10,1	9,9	9,7	9,5	9,2
подтягивание на перекладине 5	15	16	17	18	20
4	11-14	12-15	13-16	14-17	19-16
3	7-10	8-11	9-12	10-13	15-12
2	3-6	4-7	5-8	6-9	11-8
1	2	3	4	5	7

отжимание 5	27	32	37	42	47
от пола 4	26-19	31-21	36-26	41-31	46-36
3	18-11	20-10	25-15	30-20	35-25
2	10-5	9-6	14-4	19-9	24-14
1	4	5	3	8	13
поднимание 5	44	58	66	70	70
туловища 4	43-33	57-47	65-55	69-59	69-59
3	32-22	46-36	54-44	58-48	58-48
2	21-11	35-25	43-33	47-37	47-37
1	10	24	32	36	36

ДЕВОЧКИ

Упражнения	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30 м 5	6,5	5,4	5,8	5,6
4	6,6 – 7,1	5,5– 6,0	5,9-6,4	5,7-6,2
3	7,2 – 7,7	6,1 – 6,6	6,5-7,0	6,3-6,8
2	7,8 – 8,3	6,7 – 7,2	7,1-7,6	6,9-7,5
1	8,4	7,3	7,7	7,6
бег 6 минут 5	1101	1151	1251	1301
4	1076 – 1100	1001-1150	1126-1250	1176-1300
3	851 – 1075	851-1000	1001-1125	1051-1175
2	726 – 850	701-850	876-1000	926-1050
1	725	700	875	925
прыжки в 5	135	158	162	170

длину с 4	134-125	157-147	161-151	169-159
места 3	124-115	146-136	140-130	158-148
	114-105	135-125	129-119	147-137
2				
	104	124	116	136
1				
челночный 5	10,0	9,3	9,1	8,9
бег 3х10м 4	10,1-10,6	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5
	10,7-11,2	10,0-10,5	9,8-10,3	9,6-10,1
3				
	11,3-11,8	10,6-11,1	10,4-10,9	10,2-10,7
2				
	11,9	11,2	11,0	10,8
1				
подтягивание 5	4	5	6	7
на низкой 4	3	4	5	5-6
перекладине 3	2	3	4	3-4
	1	2	3	2
2				
	0	1	2	1
1				
отжимание 5	22	22	22	13
от пола 4	21-15	21-15	21-15	12-10
	14-6	14-6	14-6	9-8
3				
	5-1	5-1	5-1	7-3
2				
	0	0	0	2
1				
поднимание 5	42	42	44	41
туловища 4	41-31	41-31	43-33	40-30
	30-20	30-20	32-22	29-19
3				
	19-9	19-9	21-11	18-8
2				
	8	8	10	7
1				

ДЕВУШКИ

Упражнения	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м					
5	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
4	5,7-6,2	5,5-6,0	5,3-5,8	5,1-5,6	4,9-5,4
3	6,3-6,8	6,1-6,6	5,9-6,4	5,7-6,2	5,5-6,0
2	6,9-7,4	6,7-7,2	6,5-7,0	6,3-6,8	6,1-6,6
1	7,5	7,3	7,1	6,9	6,7
бег 6 минут					
5	1351	1401	1451	1501	1501
4	1226-1350	1276-1400	1326-1450	1376-1500	1376-1500
3	1101-1225	1151-1275	1201-1325	1251-1375	1251-1375
2	976-1100	1026-1150	1076-1200	1126-1250	1126-1250
1	975	1025	1075	1125	1125
прыжки в					
5	170	175	180	210	220
длину с					
4	169-158	174-163	179-168	209-198	219-208
места					
3	157-146	162-151	167-156	197-186	207-196
2	145-134	150=139	155-144	185-174	195-184
1	133	138	143	173	183
челночный					
5	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9
бег 3х10м					
4	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5
3	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1
2	10,0-10,5	9,8-10,3	9,6-10,1	9,4-9,9	9,2-9,7
1	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
подтягивание					
5	9	11	13	15	17

на низкой 4	6-8	8-10	10-12	11-14	16-13
перекладине 3	4-5	5-7	6-9	7-10	12-9
2	2-3	2-4	2-5	3-6	8-5
1	1	1	1	2	4
отжимание 5	12	12	14	14	16
от пола 4	11-9	11-9	13-10	13-10	15-13
3	8-6	8-6	9-6	9-6	12-10
2	5-4	5-2	5-3	5-3	9-7
1	3	1	2	2	6
поднимание 5	40	41	43	45	45
туловища 4	39-29	40-30	42-32	44-34	44-34
3	28-18	29-19	31-21	33-23	33-23
2	17-11	18-8	20-10	22-12	22-12
1	6	7	9	11	11

Литература для учителя

Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 1975.
Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. М., 2002.
Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М., «Просвещение», 1986.
Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972.
Качашкин В.Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978.
Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М., 1976.
Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Кемерово, 2001.
Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2000.
Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., 1982.

Литература для учащихся

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А.
Физическая культура 1 класс. М., «Владос», 1998.

Кузьмин В.В., Матвеев А.П., Гавердовский Ю.К., Жариков С.М.
Физическая культура 1 класс. М., «Фрахт», 1996.

Кузьмин В.В., Матвеев А.П., Гавердовский Ю.К., Жариков С.М.
Физическая культура 2 класс. М., «Фрахт», 1998.

Кузьмин В.В., Матвеев А.П., Жариков С.М.
Физическая культура 3 класс. М., «Фрахт», 1999.

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Кофман Л.Б., Лях В.И.
Учебник для учащихся 5 – 7 классов образовательных учреждений.
М., «Просвещение», 1998.