

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа с.Никольское-на-Черемшане» МО Мелекесский район Ульяновской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_ Попова Т.А.

«\_5\_» \_июня\_ 2024г.

**Образовательная программа  
дополнительного образования  
« ОФП»**

Всего часов -72

1 год обучения – 72 (2x1)

Возраст 10-15 лет

Рассмотрена и одобрена на  
заседании

педагогического совета МБОУ

«Средняя школа с.Никольское-  
на-Черемшане» Мелекесского  
района

Протокол №\_7\_\_  
от\_\_\_\_05.06.2024

Программа  
разработана

Учителем  
дополнительного  
образования

А.И. Ерофеевым

## **с .Никольское -на -Черемшане 2024г**

### **Пояснительная записка**

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 10 – 15 лет (5 – 9 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

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

#### **Обоснование необходимости программы.**

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

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

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16),
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
6. СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Устав МБОУ Средняя школа с.Никольское- на- Черемшане МО Мелекесский район Ульяновской области.

Программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 10 до 15 лет.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. И даже в новом формате дистанционном обучении на онлайн платформах.

В процессе ОФП ребята совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоничному развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Кружок, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает

деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Объединение «ОФП» входит по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

### **Цели и задачи**

Программа рассчитана на 72 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю.

**Целью программы является** формирование у детей 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Планируемые результаты освоения программы «ОФП»:**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

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

#### **Знать и иметь представление:**

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

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

**Уметь:**

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

**Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:**

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

## **II Содержательный раздел**

**Актуальность** программы состоит в том, что регулярные занятия физической культурой и спортом очень значимы, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Новизну и значимость** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Дети

осваивают не только предметные умения, у них развивается широкий комплекс общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Воспитанники готовы и могут выступать на различных соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 1 раза в неделю. Они направлены на всестороннюю физическую подготовку и изучение основ знаний о физической культуре. Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий.

### Тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма контроля
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	
1.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0	Тестирование, практическое задание, устный опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	43	1	42	Устный опрос, наблюдение, соревнования
3.	Основы техники упражнений	22	1	21	Практическое задание
4.	Контрольные соревнования	2	1	1	Практическое задание

5.	Тестирование	4	0	4	Тестирование, практическое задание, устный опрос
Итого:		72	5	67	

- Сроки реализации программы – 1 год (72 часа).

- Количество детей в группе – 15 человек.

- Периодичность – 1 раз в неделю (90 мин.)

- Форма организации – секция.

*31.12.-02.01; 06.01.-08.01.- зимние каникулы*

*01.06-31.08. – летние каникулы*

Занятия в объединении позволяют:

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

Формы занятий:

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

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);



- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Основы обучения:**

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

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

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

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

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

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

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## **Содержание программы**

### **Лёгкая атлетика (16 часов)**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

## **Гимнастика с элементами акробатики. (14 часов)**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

## **Лыжная подготовка (20 часов)**

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

## **Спортивные игры (22 часов)**

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

## **Планируемые результаты:**

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов, ч	Форма занятия	Дата и время	Форма контроля
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1	Занятие теоретическое	06.09. 15.00	Опрос
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	2	комбинированные теоретическое, практическое,	13.09. 15.00	тестирование, беседы

3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	2	комбинированные теоретические, практические,	20.09. 15.00	беседа
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2	теоретические, практические,	27.09. 15.00	наблюдение
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	2	теоретические, практические,	04.10. 15.00	наблюдение
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	2	теоретические, практические,	11.10. 15.00	самоанализ,
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	2	комбинированные	18.10. 15.00	самоанализ,
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	2	теоретические, практические,	25.10. 15.00	тестирование, беседы
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	комбинированные	01.11. 15.00	самоанализ,
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	2	комбинированные	08.11. 15.00	беседа
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых	2	комбинированные	15.11 15.00	самоанализ,

	способностей				
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	2	комбинированные	22.11.15.00	самоанализ,
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	2	теоретическое, практическое,	29.11.15.00	самоанализ,
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	2	комбинированные	06.12.15.00	самоанализ,
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	2	комбинированные	09.11.15.00	самоанализ,
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	2	комбинированные	16.11.15.00	самоанализ,
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	2	комбинированные	23.11.15.00	самоанализ,
18	Коньковые лыжные ходы	2	комбинированные	30.11.15.00	самоанализ,
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	2	комбинированные	04.12.15.00	самоанализ,
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	2	комбинированные	11.12.15.00	самоанализ,
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	2	комбинированные	18.12.15.00	самоанализ,

22	Игры и эстафеты на лыжах.	2	комбинированные	25.12. 15.00	самоанализ, беседа
23	Прохождение дистанции 3 км	2	комбинированные	31.12. 15.00	самоанализ,
24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	2	комбинированные	10.01. 15.00	самоанализ,
25	Подвижные игры на лыжах	2	комбинированные	17.01. 15.00	самоанализ,
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	2	комбинированные	24.01. 15.00	самоанализ,
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	2	комбинированные	31.01. 15.00	Тестирование беседа
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	2	комбинированные	07.02. 15.00	опрос
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	2	комбинированные	14.02. 15.00	тестирование, беседы
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	4	комбинированные	21.02. 28.02. 15.00	тестирование, беседы
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	2	комбинированные	06.03. 15.00	Опрос
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	2	комбинированные	13.03. 15.00	беседа

33	Овладение мячом и противодействия	2	комбинированные	20.03. 15.00	тестирование, беседы
34	Отвлекающие приёмы	2	комбинированные	27.03. 15.00	тестирование, беседа
35	Учебно-тренировочная игра.	4	эстафеты	04.04. 10.04. 15.00	тестирование, беседы

Учебные темы	<b>Материально-техническое обеспечение</b> Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1
	Канат для лазанья	1
	Стенка гимнастическая	3
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	3
	Мячи: набивные весом 1 кг,	6
	Скакалка детская	15
	Мат гимнастический	9
	Гимнастический подкидной мостик	2
	Обруч детский	2
	Брусья параллельные/разновысокие	1
	Конь гимнастический	1
	Бревно гимнастическое	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Гимнастические палки	10
	Гантели наборные	4
	Гантели 3,5 кг	4
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	21
	Рулетка измерительная	2
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	2/1



	Свисток	1
	Секундомер	2
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	2
	Эстафетные палочки	1
Лыжные гонки, зимние виды спорта	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
	Лыжи	22 пар
	Ботинки	22 пар
	Палки	30 пар
	Крепления	30 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	7
	Мячи футбольные	4
	Стол для настольного тенниса	1
	Набор для тенниса	1
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек

**Приложение 1 (обязательное)**  
**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

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

Таблица П. 2.1

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

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

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

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

7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

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

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	5-8

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Для педагога**

Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.-64 с.

Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»

Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).

### **Для воспитанников**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.

### **Для родителей**

Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.

Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.