

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской**

**области**

**Администрация Урюпинского муниципального района**

**МБОУ Креповская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
педагогического Совета

Протокол №8

От «30» сентября 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

О.С. Свиридова  
Приказ № 165 от «01»  
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка»**

**7 класс**

**х. Красный 2023**

## **Пояснительная записка**

### **Общие положения**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

В предложенной программе выделяются четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе основы знаний представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; о видах спорта. В разделе общефизической подготовки даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. В разделе примерные показатели двигательной подготовленности приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста, нормативы по физической подготовке, практическая часть представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

## **I. Общая характеристика курса программы**

### **1.1. Актуальность программы**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются

мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Программа секции ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей). Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, прикладных видов спорта. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

#### **Цель программы:**

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

##### **Воспитательные:**

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

##### **Оздоровительные:**

- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

**Практическая значимость программы** заключается в необходимости повышения двигательной активности подрастающего поколения, и как следствие, профилактики различных заболеваний.

**Рабочая программа ОФП** в структуре основной образовательной программы относится к внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Рабочая программа ОФП рассчитана для 7 класса, 14-15 лет. Режим занятий: 34 часов в год, 1 час в неделю. Срок реализации – один год.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения обучающихся** обеспечена мероприятиями внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления: спортивно-массовыми и физкультурно-оздоровительными общешкольными, в районных мероприятиях; в школьных спортивных турнирах, соревнованиях, Днях Здоровья; в проектах по спортивно-оздоровительному направлению, готовятся к выполнению норм ГТО. Формы и методы отслеживания результативности ведутся карты достижений, ведутся дневники успеха, общественные смотры достижений, защита творческих работ, анализ участия детей в смотрах, соревнованиях, самооценка обучающихся.

#### **Уровни воспитательных результатов:**

*Первый уровень результатов* – приобретение обучающимся социальных знаний .понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* – формирование позитивных отношений обучающегося к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* – получение обучающимся опыта самостоятельного социального действия.

**Основной инструментарий для оценивания результатов:** ( мониторинг. выполнение норм ГТО, портфолио обучающихся накопление результатов у обучающихся в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре), Во внеурочной деятельности «ОФП» оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).

Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы, включены нормы ГТО для школьников 13-15 лет. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения обучающимися уровня обязательной подготовки

## **1.2.Формы и методы организации образовательного процесса**

Формы:

1. **Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки.

2. **Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях.
3. **Целостно-игровые занятия.** Построены на подвижных играх.
4. **Контрольные занятия.** Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне физической подготовленности занимающихся

Методы:

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
3. Практический метод;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

### **1.3.Способы оценивания освоения программы**

Освоения программы осуществляется следующими способами:

1. текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
2. текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
3. тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
4. взаимоконтроль;
5. самоконтроль;
6. итоговый контроль умений и навыков;
7. контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **1.4.Место в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на занятиях внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Общая физическая подготовка» в 7 классе отводится 1 часа в неделю (34часов в год).

Режим занятий: 34 часа, 1 раза в неделю – по 1 академическому часу.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 40 минут. Занятия проводятся на спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## **1.5. Характеристика психофизиологических особенностей обучающихся**

О пубертатном периоде известно, конечно, всем, в том числе и родителям подростков. Известно, что этот период у девушек и юношей совпадает лишь частично (12-16 лет у девушек и 13-17 лет у юношей, хотя может и выходить за эти возрастные пределы).

Известно также, что это время полового созревания и ускорения физического развития: в организме происходят важные изменения, в том числе появляются вторичные половые признаки.

Половое созревание – это период, который в психологии единодушно обозначается как время больших возможностей и больших опасностей. Ребенок как бы заново знакомится с собой, что во много связано с происходящими физическими изменениями, ощущениями собственных новых возможностей.

В седьмом классе возникают первые половые влечения (часто неосознанные), новые переживания, потребности и интересы. Возникает желание любить и быть любимым, появляется особый новый интерес к этой сфере человеческих отношений. Все это, повторяем, в той или иной степени известно всем.

7-8 класс – пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины, особенно на последних уроках или после контрольных работ: подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех становится одним из способов отреагирования нарастающего возбуждения.

Настроение подростков подвержено резким перепадам (переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности). Возрастает обидчивость, раздражительность. Даже незначительное замечание нередко приводит к бурной реакции.

Формирование круга интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей. Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья». Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых. Снижение проявления агрессии путём посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома с использованием гимнастического инвентаря. Не предъявлять подростку завышенные требования, не подтверждённые его способностями. Честно указывать на его удачи и неудачи (причём удачи объясняйте его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой). Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у подростка эффект неадекватности.

## **II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **2.1. Личностные, метапредметные, предметные результаты внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств

и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.



*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину

(девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

2.2. Формы аттестации (контроля), оценочные материалы

- Стартовый контроль (результаты уровня обученности, здоровья, развития, воспитанности), мониторинг физического развития - входящий контроль в виде тестов
- Текущий контроль - техника выполнения двигательных действий, правильность выполнения поставленных задач.
- Итоговый контроль - мониторинг физического развития

### **III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

План работы. Правила поведения и режим работы

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

## Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

### *Лёгкая атлетика.*

Низкий старт; медленный бег; бег на скорость, с преодолением препятствий высотой 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 метров по прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель, кросс 1,5-2 км. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### *Лыжная подготовка (лыжные гонки).*

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### *Баскетбол.*

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### *Волейбол.*

Стойка игрока, перемещение. Приём и передача мяча снизу, сверху у сетки, через сетку, в прыжке. Нападающий удар при встречной передаче. Прямой нападающий удар. Учебная игра по волейболу.

### *Футбол.*

Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; передней частью подъёма и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двухсторонняя игра. Развитие быстроты, силы, выносливости ( табл.1)

Таблица 1

## IV. Тематическое планирование по программе внеурочной деятельности -7 класс

### 4.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Количество часов по программе

Таблица 1

Тема	Кол-во часов
Лёгкая атлетика.	12
Лыжная подготовка.	10
Спортивные игры	12
<b>Итого</b>	<b>34</b>

Таблица 2

### План внеурочной деятельности (недельный)

Направление внеурочной деятельности	Реализуемая рабочая программа	Количество часов	
		В неделю	всего
Социальное	Подвижные спортивные игры	1	12
Спортивно-оздоровительные	Легкоатлетические упражнения	1	12
	Лыжная подготовка	1	10
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

Таблица 3

## План внеурочной деятельности (годовой)

Направление внеурочной деятельности	Реализуемая рабочая программа	Количество часов по четвертям				
		I	II	III	IV	всего
Социальное	Подвижные спортивные игры	3	3	3	3	12
Спортивно-оздоровительные	Легкоатлетические упражнения	6	0	0	6	12
	Лыжная подготовка	0	5	5	0	10
<b>Итого</b>		9	8	8	9	34

## 4.2. Тематическое планирование

№ п/п	Форма занятий	Наименование темы	Основные виды деятельности учащихся (УУД)	Кол-во часов
1	Комбинированный, фронтальный	Т.Б.; Прыжки в длину с места; Бег 60 м.	<b>Л:</b> желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений <b>Р:</b> формулировать учебную задачу. <b>П:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью.	1
2	Комбинированный, фронтальный	Бег 1000м. Челночный бег 3*10м.	<b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	1

			отклонений и отличий от эталона.	
3	Соревновательный, фронтальный	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; Упражнения для развития быстроты.	<p><b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов.</p> <p><b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.</p> <p><b>К:</b> управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	1
4	Комбинированный, фронтальный	Упражнения для развития прыгучести; Упражнения для развития выносливости.	<p><b>Р:</b> целеполагание - формулировать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;</p> <p>коррекция – вносить изменения в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели</p> <p><b>К:</b> формулировать свои затруднения.</p>	1
5	Комбинированный, фронтальный	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	<p><b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к</p>	1



			<p>саморазвитию.  <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	
6	Комбинированный, фронтальный	Техника бега на короткие дистанции 100-200-400м.; Старт, стартовый разгон.	<p><b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.  <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	1
7	Комбинированный, фронтальный	Низкий старт; Варианты низкого старта; Стартовый разгон.	<p><b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.  <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	1
8	Комбинированный, фронтальный	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции; Бег по повтору.	<p><b>Л:</b> готовность следовать нормам здоровьесберегающей</p>	1

			<p>о поведения.</p> <p><b>Р:</b> оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p>	
9	Комбинированный, фронтальный	Бег по дистанции; Финиширование.	<p><b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> планирование-составлять план и последовательность действий.</p> <p><b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.</p>	1
10	Комбинированный, фронтальный	Техника бега на средние дистанции 800-1000-1500-2000м.	<p><b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> планирование-составлять план и последовательность действий.</p> <p><b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.</p>	1

11	Групповой	Общеразвивающие упражнения; Упражнения на гимнастической стенке.	<p><b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> планирование-составлять план и последовательность действий.</p> <p><b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.</p>	1
12	Комбинированный, фронтальный	Упражнения на гибкость; Силовая подготовка.	<p><b>Л:</b> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов.</p> <p><b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p><b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	1
13	Комбинированный, фронтальный	Лазанье по гимнастической стенке.	<p><b>Л:</b> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов.</p> <p><b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем,</p>	1

			использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	
14	Комбинированный, фронтальный	Упражнения с набивными мячами.	<b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, предвидеть возможности получения результата поставленной цели. <b>П:</b> строить рассуждения, обобщать.. <b>К:</b> определять общую цель и пути ее достижения.	1
15	Комбинированный, фронтальный	Прыжки через скакалку; Упражнения на гимнастической стенке.	доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, предвидеть возможности получения результата поставленной цели.	1
16	Комбинированный, фронтальный	Висы на перекладине; Подъем переворотом; Подтягивания.	<b>Р:</b> преобразовывать познавательную задачу в практическую, планирование – выбирать действия в соответствии с	1

			<p>поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К:</b> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности, ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	
17	Комбинированный, фронтальный	Упражнения на гимнастической стенке.	<p><b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	1
18	Комбинированный, фронтальный	Круговая тренировка на развитие силы.	<p><b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	1
19	Комбинированный, фронтальный	Подвижные игры с мячом.	<p><b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов.</p>	1

			<p><b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.</p> <p><b>К:</b> управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	
20	Комбинированный, фронтальный	Изучение техники попеременно двухшажного хода.	<p><b>Р:</b> целеполагание - формулировать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;</p> <p>коррекция – вносить изменения в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели</p> <p><b>К:</b> формулировать свои затруднения.</p>	1
21	Комбинированный, фронтальный	Подъем 2полуелочкой», «елочкой».	<p><b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности.</p> <p><b>Р:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле</p>	1

			способа решения задачи.	
22	Комбинированный, фронтальный	Одновременно одношажный ход дистанция 2 км.	<b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	1
23	Комбинированный, фронтальный	Торможение «плугом», «упором».	<b>Л:</b> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.	1
24	Комбинированный, фронтальный	Одновременный одношажный, безшажный ход дистанция 2км.	<b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	1
25	Комбинированный	Коньковый ход; Уход с лыжни	<b>Л:</b> нравственно-	1

	анный, фронтальный	в движении.	этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	
26	Комбинированный, фронтальный	Упражнения на гимнастической стенке.	<b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	1
27	Комбинированный, фронтальный	Элементы акробатики; Упражнения на гибкость.	<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. <b>К:</b> управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	1



28	Комбинированный, фронтальный	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	<p><b>Р:</b> целеполагание - формулировать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;</p> <p>коррекция – вносить изменения в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели</p> <p><b>К:</b> формулировать свои затруднения.</p>	1
29	Комбинированный, фронтальный	Упражнения с набивными мячами.	<p><b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности.</p> <p><b>Р:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p>	1
30	Комбинированный, фронтальный	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<p><b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и</p>	1

			отличий от эталона.	
31	Комбинированный, фронтальный	Гимнастические упражнения.	<p><b>Р:</b> преобразовывать познавательную задачу в практическую, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p><b>К:</b> использовать речь для регуляции своего действия.</p>	1
32	Комбинированный, фронтальный	Круговая тренировка на развитие гибкости.	<p><b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> планирование-составлять план и последовательность действий.</p> <p><b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.</p>	1
34	Комбинированный, фронтальный	Упражнения на перекладине.	<p><b>Р:</b> планирование-составлять план и последовательность действий.</p> <p><b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.</p>	1

## **V. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

### ***1.1. Нормативно-правовая литература***

1. [Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»](#) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. [Электронный ресурс] — URL: <http://www.consultant.ru>
2. [Федеральный государственный стандарт основного общего образования](#) (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями) [Электронный ресурс]
3. [Федеральный государственный образовательный стандарт](#) от 29 декабря 2014 года № 1643, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации (В ред. от 18 мая 2015 года). [Электронный ресурс]
4. [Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»](#) /утверждена Президентом Российской Федерации 4 февраля 2010 года, Пр-271) [Электронный ресурс]
5. [Областной закон «Об образовании в Челябинской области»](#); (с изменениями на: 06.12.2017) от 30 августа 2013 года N 515-ЗО [Электронный ресурс] [//https://rg.ru/2013/09/11/chelyabinsk](https://rg.ru/2013/09/11/chelyabinsk)
6. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897// Приказ № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России [Электронный ресурс] [//http://mosmetod.ru](http://mosmetod.ru)
7. [Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»](#) [Электронный ресурс]
8. [План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы](#)/ утвержден Распоряжением Правительства РФ от 07.09.2010 №1507-р. [Электронный ресурс]
9. [Примерная основная образовательная программа основного общего образования](#) (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15); [Электронный ресурс]
10. [Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование](#)/[В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.-111с. – (Стандарты второго поколения).
11. [Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях](#) (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-

эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

### ***1.2. Литература для учителя:***

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневский, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.

4. Детские подвижные веселые игры со всего мира . Режим доступа – [http://womenlot.ru/dom/igry\\_narodov\\_mira.html](http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html)

5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Русковой – М.: Просвещение, 1986 – 79с.

7. О русских народных играх. Режим доступа – <http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html>

8. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5-9 классы). Режим доступа – <http://school10.su/wp-content/uploads/2016/03/Programma-VD-Igrovoe-GTO-dlya-osnovnoy-shkolyi.pdf>

9. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

10. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.

### ***1.3. Литература для обучающихся:***

1. Картотека подвижных игр и игровых занятий учителя физической культуры. От игры к спорту/ П.А. Киселев, С.Б, Киселева.- Волгоград: Учитель.-279с.

2. Физическая культура: подвижные игры:5-8 классы. ФГОС/ Н.А. Фёдорова.- М.: Издательство «Экзамен», 2016.- 63[1] с. (Серия «учебно-методический комплект»)

3. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС/ Н.А. Федорова.- М.:- Издательство «Экзамен», 2016.- 78,[2] с. (Серия «справочник»)
4. Подвижные игры в спортзале / А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс. 2015.- 156с.- (здравствуй, школа!).
5. Подвижные игры для детей. 2-е изд., испр. И доп.- М.: ТЦ Сфера, 2018.- 128с.

#### **1.4. Интернет- ресурсы:**

1. <https://минобрнауки.рф> Сайт Министерства образования и науки РФ.
2. <http://www.minobr74.ru> Сайт министерства образования и науки Челябинской области.
3. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
4. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
5. <http://www.abc sport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
6. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
7. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
8. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
9. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
10. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

## **2. Оборудование для обеспечения программы**

Конусы, фишки, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные) скакалки, гимнастические маты, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

### **Приложение 1**

#### **Таблица 1**

#### **1.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Дата план.	Дата факт.	Тема
1			Т.Б.; Прыжки в длину с места; Бег 60 м.
2			Бег 1000м. Челночный бег 3*10м.

3		Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; Упражнения для развития быстроты.
4		Упражнения для развития прыгучести; Упражнения для развития выносливости.
5		Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6		Техника бега на короткие дистанции 100-200-400м.; Старт, стартовый разгон.
7		Низкий старт; Варианты низкого старта; Стартовый разгон.
8		Переход со стартового разгона к бегу по дистанции; Бег по повтору.
9		Бег по дистанции; Финиширование.
10		Техника бега на средние дистанции 800-1000-1500-2000м.
11		Общеразвивающие упражнения; Упражнения на гимнастической стенке.
12		Упражнения на гибкость; Силовая подготовка.
13		Лазанье по гимнастической стенке.
14		Упражнения с набивными мячами.
15		Прыжки через скакалку; Упражнения на гимнастической стенке.
16		Висы на перекладине; Подъем переворотом; Подтягивания.
17		Упражнения на гимнастической стенке.
18		Круговая тренировка на развитие силы.
19		Подвижные игры с мячом.
20		Изучение техники попеременно двухшажного хода.
21		Подъем 2полуелочкой», «елочкой».
22		Одновременно одношажный ход дистанция 2 км.
23		Торможение «плугом», «упором».
24		Одновременный одношажный, безшажный ход дистанция 2км.
25		Коньковый ход; Уход с лыжни в движении.
26		Упражнения на гимнастической стенке.
27		Элементы акробатики; Упражнения на гибкость.
28		Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».
29		Упражнения с набивными мячами.
30		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
31		Гимнастические упражнения.
32		Круговая тренировка на развитие гибкости.
33		Упражнения на перекладине.
34		Тест на гибкость.

## 2.Оценочные средства освоения программы

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры собственной деятельности, приводит факты и статистику.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если обучающийся демонстрирует непонимание программы, не может ответить на наводящие вопросы, не знает основных целей и задач.

### Тесты для проверки физической подготовленности обучающихся.

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низ	сред	выс	низ	сред	выс
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	175	190
			13	150	170-190	205	140	155-175	200
			14	160	180-195	210	145	160-	200
			15	175	190-205	220	155	180	205
							160-180		
							165-185		

4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	850	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	900	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16