

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Милютинская ДЮСШ

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО

на заседании

методического совета

Протокол от «01» августа 2025 г.

№ 18

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО Милютинская

ДЮСШ Борозненко И.И.

Приказ от «01» августа 2025 г.

№ 29

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
СОГ

Подвид программы: типовая

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): обучающиеся от 5
до 17 лет

Срок реализации: 1 год, 72 часа

Форма обучения: очная

Разработчики: тренера-преподаватели:

Аникеенко Ирина Петровна

Ордынский Алексей Николаевич

Парфенов Владимир Дмитриевич

Дунайцева Галина Николаевна

Кривова Мария Григорьевна

Буценко Александр Анатольевич

Данченко Лариса Юзефовна

Ткачев Антон Юрьевич

Кондратова Светлана Николаевна

Петрушина Галина Николаевна

Ткачева Наталья Николаевна

Украинцева Светлана Викторовна

Изварин Николай Александрович

Николаенко Юрий Михайлович

Милютинский район

2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы).....	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	6
Учебный план	
Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты.....	17
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Условия реализации программы	23
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	26
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32
ПРИЛОЖЕНИЯ	33
Приложение 1.....	33

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

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.

Отличительные особенности программы, новизна заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Характеристика программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма,

волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Направленностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Тип занятий: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

Режим занятий: 72 учебных часа в год, 2 часа в неделю.

Форма обучения: очная

Тип занятий: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

Кадровое обеспечение: Реализацию учебного плана в полном объеме и качественную подготовку воспитанников обеспечивает коллектив работников ДЮСШ. ДЮСШ укомплектована педагогическими кадрами на 100% по всем образовательным программам согласно приложению к лицензии, что позволяет удовлетворять образовательные потребности детей по спортивно-оздоровительной направленности в соответствии с учебным планом ДЮСШ. Педагогический коллектив МБОУ ДО Милютинской ДЮСШ представлен: - 10 тренерами-преподавателями, из них 1 человек – штатные работники и 9 человек – совместители.

Адресат программы: обучающиеся от 5 до 17 лет

Наполняемость группы: до 30 чел

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

1.3. Содержание программы
Учебный план
СОГ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	-	1	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	1	-	1	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	1	1	-	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	1	1	-	
5.	Построение легкоатлетических комплексов.	1	-	1	
6.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	1	-	1	
7.	Скоростные упражнения.	1	1	-	
8.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
9.	Упражнения для развития силы.	1	1	-	
10.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	1	1	-	
11.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	

12.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
13.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
14.	Упражнения с гантелями.	1	1	-	
15.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	1	-	1	
16.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
17.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
18.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
19.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	
20.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
21.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
22.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
23.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
24.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	
25.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
26.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
27.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
28.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	
29.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
30.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
31.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	
32.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
33.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
34.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	

35	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
36	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
37	Открытое первенство по волейболу.	1	1	-	
38	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	-	
39	Баскетбол. Дриблинг.	1	1	-	
40	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
41	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	-	
42	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	-	
43	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	
44	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
45	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
46	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	-	
47	Баскетбол. Дриблинг.	1	1	-	
48	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
49	Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	-	
50	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	-	
51	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	
52	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
53	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	-	
54	Кардиоупражнения.	1	1	-	
55	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	-	
56	Баскетбол. Дриблинг.	1	1	-	
57	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
58	Кардиоупражнения.	1	1	-	
59	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	-	
60	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	
61	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1		

62	Футбол. Ведение мяча.	1	1	-	
63	Футбол. Удары по воротам.	1	1	-	
64	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
65	Просмотр презентаций ГТО	1	-	1	
66	Кардиоупражнения.	1	1	-	
67	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	-	
68	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	-	
69	Товарищеский матч между учебными отделениями.	1	1	-	
70	Просмотр презентаций ГТО	1	-	1	
71	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
72	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	1	0	1	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
	ИТОГО	72	56	16	

Содержание учебного плана

III. Содержание программы

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №23

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №26

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетике: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №37

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №38

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №39

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №41

Кардиоупражнения.

Практика :Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах

Тема №42

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №43

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №44

Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45

Открытое первенство по волейболу.

Тема №46

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №47

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепление мышц спины.

Тема №48

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №49

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №50

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведение дневника самоконтроля. Показатели самоконтроля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №51

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №52

Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №53

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №54

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №55

Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №56

Кардио упражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №57

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №58

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №59

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №60

Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №61

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №62

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №63

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №64

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №65

Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №66

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №67

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №68

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №69

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №70

Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основы правильного и здорового питания. Сбалансированное питание. Витамины и микроэлементы.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №71

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема № 72

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- Основные способы и особенности движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
 - Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
 - Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
 - Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
 - Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.
 - Владеть техникой перемещений во время игры;
 - Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
 - Использовать различные тактические действия.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
 - мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и

познавательной деятельности;

- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

	Дата	Ко л- во час ов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форм а контро ля
1		1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
2		1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
3		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
4		1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
5		1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
6		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
7		1	Практическое занятие	Скоростные упражнения.	
8		1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
9		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
10		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
11		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	

12	1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.
13	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.
14	1	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.
15	1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.
16	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.
17	1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.
18	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.
19	1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.
20	1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.
21	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.
22	1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.
23	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.
24	1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.
25	1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.
26	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.
27	1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.

28		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.
29		1	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.
30		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.
31		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.
32		1	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.
33		1	Теоретическое занятие	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.
34		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.
35		1	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.
36		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.
37		1	Практическое занятие	Открытое первенство по волейболу.
38		1	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.
39		1	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.
40		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.
41		1	Теоретическое занятие	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.
42		1	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.
43		1	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.
44		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.
45		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по

62	1	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча.
63	1	Практическое занятие	Футбол. Удары по воротам.
64	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.
65	1	Теоретическое занятие	Просмотр презентаций ГТО
66	1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.
67	1	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.
68	1	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.
69	1	Практическое занятие	Товарищеский матч между учебными отделениями.
70	1	Теоретическое занятие	Просмотр презентаций ГТО
71		Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.
72	1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.
Всего		72 часа	

2.2. Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Кадровое обеспечение: Реализацию учебного плана в полном объеме и качественную подготовку воспитанников обеспечивает коллектив работников ДЮСШ. ДЮСШ укомплектована педагогическими кадрами на 100% по всем образовательным программам согласно приложению к лицензии, что позволяет удовлетворять образовательные потребности детей по спортивно-оздоровительной направленности в соответствии с учебным планом ДЮСШ. Педагогический коллектив МБОУ ДО Милютинской

ДЮСШ представлен:- 10 тренерами-преподавателями, из них 1 человек – штатные работники и 9 человек – совместители.

Материально-техническое обеспечение: Для реализации образовательного процесса МБОУ ДО Милютинская ДЮСШ располагает спортивным залом, игровыми площадками, стадионом.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Гимнастические коврики

2.3. Методическое обеспечение

Основопологающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

2.4. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательных программ в конкретной предметной деятельности.

Цель аттестации – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области, выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде физкультурно-спортивной деятельности;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов физкультурно-спортивной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Виды аттестации: входной контроль, текущая, промежуточная и итоговая.

- Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний и умений обучающихся перед началом образовательного процесса;
- Текущая аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации;
- Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы по итогам учебного периода (этапа, года обучения);
- Итоговая аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

2.5. Диагностический инструментарий

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Оценочные материалы:

№	тест	юн «3»	дев «3»	юн «4»	дев «4»	юн «5»	дев «5»
1	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	13-12	12-11	15-14	14-13	16 и более	15 и более
2	Удары на точность попадания с 11 м (число попаданий из 10)	6	5	7	6	8 и более	7 и более
3	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	12,6-13,6	12,8-13,8	11,5-12,5	11,7-12,7	11,4 и менее	11,6 и менее
4	Жонглирование мячом в движении (м)	8	7	10	9	12 и более	11 и более
5	Бег с мячом 30 м (с)	7,0-8,0	7,2-8,2	5,9-6,9	6,1-7,1	5,8и менее	6,0и менее

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Процесс воспитания в детско - юношеской спортивной школе осуществляется по следующим принципам:

1. Безопасность участников образовательного процесса – соблюдение законности прав семьи и ребенка, конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритет безопасности нахождения ребёнка в образовательные организации;

2. Основы профессионального обучения - в рамках профессионального воспитания учащийся формирует уважительное отношение к профессиональной деятельности, развивает культуру труда, учится выполнять профессионально-этические нормы, приобретает понимание значимости трудовой деятельности;

3. Основы социального воспитания - в процессе социального воспитания у обучающегося формируются коммуникативные качества: ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества;

4. Системно-деятельная организация воспитания — разнообразие содержания различных видов деятельности обучающихся осуществляется на основе национальных ценностей, системности процесса и целесообразности;
5. Психологическая комфортная среда — создание комфортных условий для развития личности обучающихся, организация для каждого ребенка и взрослого положительных эмоций и гармоничных отношений при взаимодействии обучающихся, педагогов и родителей (законных представителей);
6. Социальный рост обучающихся — развитие личных качеств, обучающихся для возможности движения по ступеням социального роста: от наблюдателя, участника и до организатора, лидера;
7. Индивидуальная работа с воспитанниками, в том числе с девиантным поведением - создании ситуации успеха, условий для участия в полезной общественно и личностно значимой деятельности, положительное подкрепление, стимулирование;
8. Работа по формированию детского коллектива — объединение воспитания, обучения и творческого развития личности ребенка в единый процесс. Это создает атмосферу взаимного интереса единомышленников и партнерства между педагогами и воспитанниками;
9. Повышение профессионализма и компетентности педагогов дополнительного образования - умение общаться с обучающимися, стимулировать их духовную энергию, максимизировать самовыражение, осуществлять патриотическое и духовно-нравственное воспитание, активизировать интеллектуальное, творческое и физическое развитие, развивать творческий потенциал;
10. Массовый охват детей муниципального образования в возрасте от 5 до 18 лет - реализация воспитательной и образовательных программ осуществляется в целях повышения эффективности использования инфраструктуры социальных партнёров и расширения возможностей детей в области физкультуры и спорта.

Цель и задачи воспитания: Общей целью воспитания в ДЮСШ является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности и успешной социализации в обществе. Данная цель ориентирует педагогов на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию и успешности выполнения поставленной цели — это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в том числе лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив, направленных на социально значимый результат;
- реализовать потенциал педагогов дополнительного образования в воспитании обучающихся, укрепить коллективные ценности в педагогическом сообществе;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Основные направления самоанализа воспитательной работы:

Самоанализ организуемой в структурном подразделении воспитательной работы осуществляется по выбранной самой организацией направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения. Самоанализ осуществляется ежегодно силами самой образовательной организации с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению администрации образовательной организации) внешних экспертов.

Основными принципами на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы в образовательной организации, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий на уважительное отношение к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий на изучение содержания и разнообразия деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов. Итогом самоанализа организуемой в образовательной организации воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, и проект направленных на это управленческих решений.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности	Создание условий для укрепления здоровья, физического развития и достижения спортивных результатов	Проводить разностороннюю пропаганду физической культуры и спорта, профилактику вредных привычек	Очная	Весь период	Тренеры - преподаватели, директор
2.	«Дни открытых дверей». Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу.	Развитие мотивации личности к совершенствованию своих физических возможностей	Обеспечить условия для самосовершенствования, профессионального самоопределения, адаптации обучающихся к жизни в обществе	Очная	1 неделя сентября	Тренеры - преподаватели, директор
3.	Проведение родительских собраний в группах	Повышение педагогической культуры родителей	Создание условий для развития духовно-богатой, нравственно-чистой, физически здоровой личности ребенка.	Очная	1 раз в квартал	Тренеры - преподаватели, директор
4.	Подготовка и проведение мероприятий, посвященных памятным датам и праздникам	Воспитание подрастающего поколения в духе гражданственности и патриотизма, любви к Родине, верности долгу, уважения к русской истории	Развивать творческие способности учащихся, воспитывать чувства долга, патриотизма, интернационализма, любви к Родине, её народу	Очная	Весь период	Тренеры - преподаватели, директор

5.	Проведение мероприятий в дни школьных каникул (викторины, конкурсы, игры, эстафеты)	Развивать двигательные умения во время игр-эстафет (ловкость, быстрота, смелость, в играх соблюдать правила, воспитывать качества соревновательного характера, повышать эмоциональный настрой детей ввремя праздника)	Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту в эстафетах и играх с мячами и шарами, а так же способствовать развитию творческого воображения и дружелюбия	Очная	В период каникул	Тренеры - преподаватели, директор
6.	Проведение работы по профилактике и усилению пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде	Формирование у молодёжи мотивации к ведению здорового образа жизни	Создание модели по формированию здорового образа жизни, социальной и социально-психологической адаптации учащихся, привлечение молодёжи к занятию спортом, создание условий для ведения здорового образа жизни среди молодёжи.	Очная	Весь период	Тренеры - преподаватели, директор

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физиче ские способно сти	Контрольно е упражнение (тест)	Воз раст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7	4,8	5,9–5,3		
2	Координ ационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5	8,4	9,3–8,7		
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220	210	170–190		
4	Выносли вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше 18	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6