

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №89"
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия № 89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия № 89»
Т.В.Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ Подписано цифровым
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПОДПИСАНИЕ
ЛЬНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН
"ГИМНАЗИЯ № 89" ОУ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНСКОГО "ГИМНАЗИЯ № 89"
РАЙОНА Г. ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
САРАТОВА Г. САРАТОВА
Дата: 2023.09.26
16:33:01 +0400'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

Срок реализации программы 1 год
Возраст 7-17 лет

Автор-составитель программы:
Миронова Екатерина
Николаевна,
тренер-преподаватель

г. Саратов - 2023 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

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

Актуальность программы.

У ребенка формируется будущее здоровье, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией программы дополнительного образования, могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток

двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 7-17 лет.

Возрастные особенности учащихся

Младший школьный возраст (7-12 лет) – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Всестороннее развитие в младшем школьном возрасте в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры, в том числе плавание, в этом возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияют на их умственную сферу.

Подростковый возраст (13 - 17 лет) - переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте - основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

Срок освоения, объем программы.

Программа «ОФП» рассчитана на 9 месяцев.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю – по 2 часа и 2,5 часа, по расписанию.

Полностью программа реализуется за 162 часа.

Количество детей в группе 10-15 человек.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель – содействие формированию здорового образа жизни средствами привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- 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;
- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь - гимнастическими) упражнениями.

Воспитывающие:

- прививать положительное отношение и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать и развить силу воли, стремления к победе;

1.3 Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила выполнения базовых комплексов ОФП;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Должны демонстрировать:

- владение техникой исполнения физических упражнений;
- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к занятиям;
- адекватная (критичная) самооценка своих возможностей;
- общее позитивное самовосприятие.

Метапредметные результаты

- проявляет такие физические качества, как сила, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- способен организовать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Личностные результаты

- проявляет интерес к занятиям по ОФП и готовность к самостоятельным занятиям;
- приветствует приоритет ведения здорового и безопасного образа жизни.
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма контроля
---	-----------------------------	------------------	----------------

п/п		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	1	59	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	1	30	Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
4.	Легкая атлетика	34	2	32	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
5.	Гимнастика, стретчинг	28	1	27	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
6.	Контрольные упражнения, соревнования	9	1	8	Сдача нормативов программы ГТО, соревнование
	Итого	162	7	155	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория

- Инструктаж по ТБ.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.
- Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

2. Общая физическая подготовка

Теория

- Техника безопасности на занятиях

Практика

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Дыхательная гимнастика
- Оздоровительная гимнастика
- Бег
- Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты.

3. Специальная физическая подготовка

Теория

- Техника безопасности на занятиях

Практика

- Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости
- Упражнения и подвижные игры на развитие силовых способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие гибкости
- Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей

4. Легкая атлетика

- Кроссовый бег (медленный)
- спринт (бег на короткие дистанции от 30 метров до 400 метров)
- бег на средние дистанции до 2000 метров
- толкание ядра, метание малого мяча весом 150 гр. «Барьерная школа».
- челночный бег на различные дистанции.

5. Гимнастика, акробатика

- строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»
- построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.
- лазание и перелазание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов.
- равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне - ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Стретчинг - вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Данный вид занятий подходит абсолютно каждому вне зависимости от возраста и гибкости. Для получения оптимального результата упражнения необходимо выполнять ежедневно. Упражнения можно выполнять все подряд или же частично. Преимущества, которые дают занятия стретчингом

- занятия стимулируют циркуляцию лимфы;
- благодаря упражнениям, входящим заключительной части тренировочных способствуют восстановлению возврата от сокращенного состояния в прежнее;
- упражнения снимают болевые вызванные стрессом и напряжением системы;
- способствуют сохранению эластичности мышц;
- замедляется процесс старения в организме;
- снижается психическое напряжение;
- тело становится более гибким, а также улучшается осанка.

6. Контрольные упражнения, соревнования

- бег 30 метров с высокого старта
 - бег 1000 метров; челночный бег 20 метров за 40 секунд, 3*10 метров
 - прыжки в длину с места
 - метание малого мяча
 - подтягивание в висе (м), вис (д)
 - поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.
 - наклоны вперёд из положения сидя
- Участие в соревнованиях по ОФП, сдача норм ГТО, и др.

Формы аттестации и их периодичность:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за образовательным процессом)
2. Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.

Формы контроля при реализации программы

- **входной** по выявлению уровня физической подготовленности;
- **текущий** после изучения тем: опрос, выполнение упражнений, анализ выполненного задания, корректировка двигательных ошибок, игра.
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединениях «ОФП» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование, спортивные праздники, открытые занятия для родителей.

Программа ориентирована на физическую подготовку. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятий решаются задачи овладения элементами техники СФП И ОФП. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение

Заканчивается занятие подведением итогов и организованным уходом.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе им дается теоритический и практический материал по основным направлениям обучения. Занятия проводятся в спортивном зале.

2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится при условии отсутствия противопоказаний к занятиям ОФП, наличия справки от врача.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- тренажеры
- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные)
- скакалки
- барьеры
- секундомер
- шведская стенка
- лавочки
- скамейки
- гимнастические маты
- конусы
- обручи

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее-специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия (изучаемый материал)	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по ОФП. Подвижная игра «День и ночь».	2	1	1
2.	Контрольные тесты: бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.	2,5	0,5	2
3.	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	2		2
4.	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	2,5		2,5
5.	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	2		2

6.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 25 сек 5 серий.	2,5	0,5	2
7.	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	2		2
8.	Кроссовая подготовка. Фартлек 25 сек через 25 сек 5 серий.	2,5		2,5
9.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		2
10.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	2,5	0,5	2
11.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	2		2
12.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	2,5	0,5	2
13.	Кроссовая подготовка. Бег 2 км	2		2
14.	Челночный бег на время 5 серий.	2,5		2,5
15.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2	0,5	1,5
16.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 25 сек 5 серий.	2,5		2,5
17.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 25 сек 5 серий.	2		2
18.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2,5	0,5	2
19.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 25 сек 5 серий.	2		2
20.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	2,5		2,5

21.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	2	0,5	1,5
22.	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	2,5		2,5
23.	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	2		2
24.	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	2,5		2,5
25.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	2		2
26.	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Третий лишний».	2,5		2,5
27.	Соревнования «Веселые старты».	2		2
28.	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	2,5	0,5	2
29.	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	2		2
30.	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	2,5		2,5
31.	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	2		2
32.	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2,5		2,5
33.	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «/Казак	2		2

	разбойники».			
34.	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	2		2
35.	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	2,5	0,5	2
36.	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	2		2
37.	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	2,5		2,5
38.	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2		2
39.	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Казачьи разбойники».	2,5		2,5
40.	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	2		2
41.	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2,5		2,5
42.	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	2		2
43.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Третий лишний».	2,5		2,5
44.	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусках.	2		2
45.	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув	2,5		2,5

	ноги.			
46.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	2		2
47.	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	2,5		2,5
48.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Казачьи разбойники».	2		2
49.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	2,5		2,5
50.	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	2	0,5	1,5
51.	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	2,5		2,5
52.	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с 2отягощениями.	2		2
53.	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	2,5		2,5
54.	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	2		2
55.	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	2,5		2,5
56.	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	2		2

57.	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	2,5	0,5	2
58.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	2		2
59.	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».	2,5		2,5
60.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	2		2
61.	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	2,5		2,5
62.	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	2		2
63.	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	2,5		2,5
64.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	2		2
65.	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в кольцо».	2,5		2,5
66.	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	2		2
67.	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	2,5		2,5

68.	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	2		2
69.	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».	2,5		2,5
70.	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	2	0,5	1,5
71.	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	2,5		2,5
72.	Общие представления о физическом развитии человека. Контрольные тесты: бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.	2		2

Нормативы по ОФП

Девушки

№	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (мин.)	7,1 0	6,55	6,4 0	6,2 5	6,10
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,5 0	6,35	6,2 0	6,1 0	5,50
10 лет						

1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,3 0	6,20	6,1 0	5,5 0	5,30
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1 5	6,05	5,5 5	5,4 5	5,15
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,0 5	5,55	5,4 5	5,3 5	5,05
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,5 0	5,40	5,3 0	5,1 0	4,50
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,4 0	5,30	5,2 0	5,0 0	4,40
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2 5	5,15	5,0 5	4,4 5	4,30
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2 0	5,10	5,0 0	4,3 5	4,20
17 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32

3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,1 0	5,00	4,5 0	4,3 0	4,10

Юноши

№	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,3 5	5,2 5	5,1
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,3 5	5,2 5	5,1 5	5,0	4,5
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,5 5	4,4	4,3
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5,0 0	4,5	4,4	4,3	4,2
12 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (мин.)	4,5 0	4,4 0	4,3 0	4,2 0	4,1 0
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,3 5	4,30	4,2 0	4,1 0	4,00
14 лет						

1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.0 0	3.5 5	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1 5	4.05	3.5 5	3,4 5	3,4
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.5 0	3.4 0	3.30
17 лет						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.0 0	3.50	3.4 0	3.3 0	3.20

Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010,- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
6. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
7. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) - М.: Физкультура и Спорт, 2005 - 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 - 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб, для студ. высш. учеб, заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАД ОС, 2000.- 448 с.