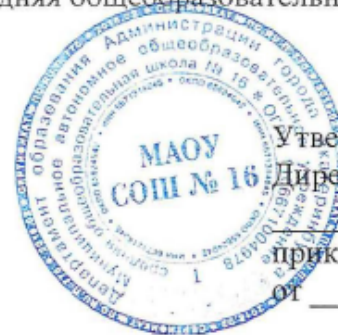


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16

Принят
на заседании педагогического
совета МАОУ СОШ № 16
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 16
А.С. Тимошкина
приказ № 643-д
от 31.08. 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ОФП «Кадетский старт»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-разработчик:
Ширяева Татьяна Валентиновна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022 год

1. Комплекс основных характеристик.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП «Кадетский старт»» **физкультурно-спортивной направленности** составлена на основе нормативно-правовых актов и государственных программных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Устав МАОУ СОШ №16;
- Локальные акты МАОУ СОШ № 16.

Актуальность программы. В современных условиях ярко выражена проблема недостатка двигательной активности обучающихся. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками

общефизическая подготовка занимает одно из ведущих мест, особенно в кадетских классах. Физическая культура кадетов осуществляется во взаимосвязи с воинским, нравственным и эстетическим воспитанием. Физическая подготовка кадетов является неотъемлемой частью их образования и воспитания. Её цель заключается в подготовке преданных Отечеству, крепких и закаленных кадетов, способных переносить физические нагрузки. Уроков физической культуры в рамках основной образовательной программы общеобразовательной школы недостаточно для полноценной физической подготовки обучающихся кадетских классов. Общеразвивающая программа «ОФП «Кадетский старт»» дополняет и расширяет школьный курс физической подготовки обучающихся, учитывая специфику учебной и воспитательной работы в кадетских классах. Занятия по программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков, овладеть необходимыми знаниями в области физической культуры.

Отличительной особенностью программы является то, что она способствует комплексному решению задач по образованию и воспитанию обучающихся кадетских классов общеобразовательной школы, развитию уровня физической подготовленности и сохранению здоровья обучающихся и с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся кадетских классов общеобразовательной школы в возрасте 11-16 лет, имеющих интерес к совершенствованию физических умений и навыков.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Группа формируется в количестве 25-30 человек.

Объем программы и срок освоения. Программа рассчитана на 4 года обучения, составляет 136 академических часов. Ежегодно по 34 часа.

Уровень программы.

«Стартовый уровень» 1-2 год обучения:

- формирование здорового образа жизни;
- развитие, постоянное совершенствование и поддержание на требуемом уровне физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости;

- овладение навыками ускоренного передвижения, преодоление препятствий, передвижения по пересеченной местности;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

«Базовый уровень» 3-4 год обучения:

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- обеспечение правильного физического развития, формирований строевой выправки, укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности и коллективизма;

Формы обучения: очная, групповая, индивидуально-групповая, заочная с применением ЭО и ДОТ, дистанционная.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, соревновательная деятельность.

Формы подведения результатов: практические занятия, сдача контрольных нормативов.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: развитие у обучающихся кадетских классов общеобразовательной школы высокого уровня физических качеств и способностей в двигательной деятельности, формирование потребности ведения здорового образа жизни, в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачи:

Обучающие

- помочь овладеть простейшими организационными навыками, необходимыми понятиями и теоретическими сведениями по физической культуре и спорту;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план 1, 2, 3, 4 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура как область знаний	3	2	1	Беседа
2.	Легкая атлетика	15	2	13	Выполнение контрольных нормативов

3.	Спортивная гимнастика	7	1	6	Выполнение контрольных нормативов
4.	Лыжная подготовка	9	1	8	Выполнение контрольных нормативов
	Итого	34	6	28	

Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения

1. Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Теория. Инструктаж по охране труда. Правила безопасности на уроках ОФП «Кадетский старт». ИОТ – 226, 231-2020. Туристические походы как форма активного отдыха.

Практика. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

2. Раздел 2. Легкая атлетика.

Теория. Инструктаж по охране труда. ИОТ- 229-2011.

Практика. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 30 м. Финальное усилие. Бег 60 м. Финальное усилие. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных способностей. Воспитание выносливости. Бег 2000м. Метание мяча на дальность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.

3. Раздел 3. Спортивная гимнастика.

Теория. Инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ИОТ- 231-2011

Практика. Акробатика. Лазание. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом махом. Висы. Подъем переворотом силой. Висы. Подтягивания на высокой перекладине. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок, согнув ноги.

4. Раздел 4. Лыжная подготовка.

Теория. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ-225-2011.

Практика. Двухшажные лыжные ходы. Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов. Переход с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Прохождение дистанции 3 км на результат. Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.

Содержание учебно-тематического плана.

2 год обучения

1. Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Теория. Инструктаж по охране труда. Правила безопасности на уроках ОФП «Кадетский старт». ИОТ – 226, 231-2020. Туристические походы как форма активного отдыха.

Практика. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

2. Раздел 2. Легкая атлетика.

Теория. Инструктаж по охране труда. ИОТ- 229-2011.

Практика. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 30 м. Финальное усилие. Бег 60 м. Финальное усилие. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных способностей. Воспитание выносливости. Бег 2000м. Метание мяча на дальность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.

3. Раздел 3. Спортивная гимнастика.

Теория. Инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ИОТ- 231-2011

Практика. Акробатика. Лазание. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом махом. Висы. Подъем переворотом силой. Висы. Подтягивания на высокой перекладине. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок, согнув ноги.

4. Раздел 4. Лыжная подготовка.

Теория. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ-225-2011.

Практика. Двухшажные лыжные ходы. Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов. Переход с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Прохождение дистанции 3 км на результат. Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.

Содержание учебно-тематического плана.

3 год обучения

1. Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Теория. Инструктаж по охране труда. Правила безопасности на уроках ОФП «Кадетский старт». ИОТ – 226, 231-2020. Туристические походы как форма активного отдыха.

Практика. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

2. Раздел 2. Легкая атлетика.

Теория. Инструктаж по охране труда. ИОТ- 229-2011.

Практика. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 30 м. Финальное усилие. Бег 60 м. Финальное усилие. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных способностей. Воспитание выносливости. Бег 2000м. Метание мяча на дальность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.

3. Раздел 3. Спортивная гимнастика.

Теория. Инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ИОТ- 231-2011

Практика. Акробатика. Лазание. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом махом. Висы. Подъем переворотом силой. Висы. Подтягивания на высокой перекладине. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок, согнув ноги.

4. Раздел 4. Лыжная подготовка.

Теория. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ-225-2011.

Практика. Двухшажные лыжные ходы. Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов. Переход с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Прохождение дистанции 3 км на результат. Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.

Содержание учебно-тематического плана.

4 год обучения

1. Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Теория. Инструктаж по охране труда. Правила безопасности на уроках ОФП «Кадетский старт». ИОТ – 226, 231-2020. Туристические походы как форма активного отдыха.

Практика. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

2. Раздел 2. Легкая атлетика.

Теория. Инструктаж по охране труда. ИОТ- 229-2011.

Практика. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 30 м. Финальное усилие. Бег 60 м. Финальное усилие. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных способностей. Воспитание выносливости. Бег 2000м. Метание мяча на дальность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.

3. Раздел 3. Спортивная гимнастика.

Теория. Инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ИОТ- 231-2011

Практика. Акробатика. Лазание. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом махом. Висы. Подъем переворотом силой. Висы. Подтягивания на высокой перекладине. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок, согнув ноги.

4. Раздел 4. Лыжная подготовка.

Теория. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ-225-2011.

Практика. Двухшажные лыжные ходы. Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов. Переход с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Прохождение дистанции 3 км на результат. Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретной задачи;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании учебного года ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, пришкольный стадион. Спортивный инвентарь: гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки, гранаты, мячи для метания, турник, стойки для прыжков, секундомер, рулетка, свисток.

Информационное обеспечение и методические материалы. База видео и фото материалов по легкой атлетике, лыжному спорту и гимнастике

Интернет-источники:

1. Журнал лыжный спорт. <https://www.skisport.ru>
2. Видео-материалы журнала «Лыжный спорт» <https://www.youtube.com/channel/UCIMUk3b8onAk4bSc6zj5K4>
3. Федерация лыжного спорта РФ. <http://www.flgr.ru>
4. Всероссийская федерация легкой атлетики. <https://rusathletics.info>
5. Легкая атлетика России. <http://www.rusathletics.com>
6. Всероссийская федерация художественной гимнастики. <http://vfrg.ru>

Методическое обеспечение реализации программы. Обучение физическим упражнением, приёмам и действиям проводится в последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучающихся правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию.

Для ознакомления необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово показать его в целом (Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучающимся, а выполняемых в движении - навстречу строю.);

- разъяснить влияние на организм и условия применения данного упражнения;
- показать упражнение ещё раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.
Разучивание проводится в целях формирования у обучающихся новых двигательных навыков.
- упражнения разучиваются:
- в целом, если упражнение не сложное, доступно для обучающихся или его выполнение по элементам невозможно;
Тренировка - это многократное систематическое повторение разученных упражнений с постепенным усовершенствованием условий их выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировкой обеспечивается развитие физических качеств и совершенствование прикладных двигательных навыков у обучающихся.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования Ширяевой Татьяной Валентиновной.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Формой промежуточного контроля и аттестации по программе является сдача обучающимися контрольных нормативов. Уровень подготовленности и уровень развития физических качеств, а также двигательных способностей обучающихся, определяется в результате суммы контрольных испытаний по общей физической подготовке.

Результаты контрольных испытаний делятся по уровням: отличный, хороший, удовлетворительный.

Время и сроки проведения испытаний: обучающиеся сдают контрольные испытания в сентябре и в мае текущего года.

Контрольные нормативы.

1 год обучения

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Показатели	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
5	Бег 30 м, сек	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
5	Бег 1000 м, мин	4,30	5,0	5,3	5,0	5,3	6,0
5	Бег 500 м, мин	2,10	2,3	2,5	2,3	2,5	3,1
5	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой/низкой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	2	15	8	4
5	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,0	7,3	7,0	7,3	8,0
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

**Контрольные нормативы.
2 год обучения**

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		Мальчики			Девочки		
	Показатели	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
6	Бег 30 м, сек	4,9	5,8	6,0	5,0	6,2	6,3
6	Бег 1000 м, мин	4,2	4,5	5,2	4,5	5,1	5,3
6	Бег 500 м, мин	2,0	2,2	2,4	2,2	2,4	3,0
6	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой/низкой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14	6	2	16	9	5
6	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учета времени		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

**Контрольные нормативы.
3 год обучения**

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Показатели	отлично	хорошо	удовлетворительн о	отлично	хорошо	удовлетворительно
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
7	Бег 30 м, сек	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,2
7	Бег 1000 м, мин	4,1	4,3	5,0	4,3	4,5	5,1
7	Бег 500 м, мин	1,6	2,2	2,4	2,2	2,3	3,0
7	Бег 60 м, сек	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,3	10,2	11,2	11,0	12,4	13,5
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой/низкой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	2	18	10	6
7	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,0	19,0	20,0	20,0	25,0	28,0
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,3	13,3	14,0	13,3	14,0	15,0
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

Контрольные нормативы.

4 год обучения

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Показатели	отлично	хорошо	удовлетворительн о	отлично	хорошо	удовлетворительно
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Бег 30 м, сек	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
8	Бег 1000 м, мин	3,5	4,2	4,5	4,2	4,5	5,2
8	Бег 500 м, мин	1,4	1,6	2,1	2,0	2,2	2,3
8	Бег 60 м, сек	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,0	9,45	10,3	10,5	12,3	13,2
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой/низкой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	3	20	12	7
8	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,0	17,0	18,0	19,3	20,3	22,3
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

3. Список литературы

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. -448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2008. -256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.21
- 10.Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
- 11.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
- 12.Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
- 13.Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. -464 с.
- 14.Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
- 15.Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 2007. – 320с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023