

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Усть-Ишимский ДООФСЦ»



Утверждена директором МБОУ ДО
«Усть-Ишимский ДООФСЦ»

Татаринцев Ю.А.
(расшифровка подписи)

(подпись)

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
детское объединение
«Спортивно Оздоровительной Группы»**

Педагог – Голых Евгений Юрьевич

Возраст детей: 8 – 17 лет
Срок реализации: 3 года

Усть-Ишим
2017

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Занятия в объединении спортивно оздоровительной группы(СОГ) являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств российского гражданина; подготовки обучающихся в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

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

Основное отличие этой программы от аналогичных программ спортивных объединений заключается в том, что для занятий в этих объединениях отбираются талантливые дети, обладающие рядом определенных физических качеств, задатков, целенаправленное воздействие, на которое позволяет воспитать спортсмена с высокими спортивными результатами. СОГ могут же заниматься все желающие (не имеющие медицинских ограничений).

Основная задача педагога объединения - воспитание обучающихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности обучающегося в детском коллективе внешкольного учреждения дополнительного образования. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности обучающегося. Необходимо также поддерживать связь с общеобразовательной школой и родителями занимающихся.

Программа объединения СОГ составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий объединения могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол; лыжная база, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

В зависимости от программы занятий объединения могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Поэтому педагог должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в объединение, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях объединения в процессе педагогических наблюдений педагог определяет отношение обучающегося к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности обучающегося, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Педагог объединения должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием обучающихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Педагог объединения должен разъяснить занимающимся направленность российской системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий педагог объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

--**подготовительной**, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

--**основной**, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

--**заключительной**, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом объединения совместно с учеником.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом объединения на основе норм тестирования по физической культуре для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении и между объединениями повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения обучающимися одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований. Обучающимся, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у занимающихся добросовестного отношения к труду, общественной активности, чувства ответственности за свои действия перед коллективом.

Программа предназначена для детей среднего и старшего возраста – 10-17 лет. Срок реализации программы – 3 года обучения.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа. Учащиеся занимаются группами по 15 человек – 1-ый год обучения, 12 человек — 2-ой год обучения и 10 человек - 3-ий год обучения.

Цель и задачи программы

Цель: всестороннее физическое развитие личности.

Задачи:

1. Развитие у детей физических качеств (выносливости, ловкости, силы)
2. Пробуждение у детей потребности в самопознании и самосовершенствовании
3. Воспитание чувства ответственности за свои поступки.
4. Выявление и содействие развитию творческих способностей каждого ребенка.
5. Формирование навыков самостоятельной работы со спортивным оборудованием и инвентарем.
6. Содействие повышению уровня межличностных отношений.
7. Содействие повышению уровня знаний об окружающем мире.
8. Формирование навыков самоконтроля и самооценки результатов.

Программа опирается на следующие **принципы обучения:**

- систематичности;
- оздоровительной направленности;
- связи с трудовой и оборонной деятельностью
- готовности к защите Родины
- сознательности и активности

Содержание программы

Учебно-тематический план объединения СОГ 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	--
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	3	3	--
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	--
4.	Гимнастика	30	--	30
5.	Легкая атлетика	30	--	30
6.	Льжи	18	--	18
7.	Баскетбол	36	--	36
8.	Волейбол	36	--	36
9.	Футбол	30	--	36
10.	Контрольные испытания, соревнования	18	--	18
11.	Инструкторская и судейская практика	10	--	10
<u>Итого:</u>		216	8	208

Содержание

Теория

Физическая культура и спорт в России (2 ч). Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим обучающегося.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи (3 ч). Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (3 ч) на занятиях в объединении общей физической подготовки.

Практика

Гимнастика (30 ч) Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика (30 ч). Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

Лыжи (18 ч). Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой». Прямой спуск. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Ходьба на лыжах 2 км.

Баскетбол (36 ч). Правила игры. Передвижение. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Волейбол (36 ч). Правила игры. Стойки и передвижение. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях.

Футбол (30 ч). Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью стопы. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой стопы, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания, соревнования (18 ч). Выполнение контрольных тестов, соревнования согласно календарному плану

Инструкторская и судейская практика (10 ч) Проведение с группой обучающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своем объединении.

**Учебно-тематический план объединения СОГ
2 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	4	4	--
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	3	3	--
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	--
4.	Гимнастика	22	--	22
5.	Легкая атлетика	22	--	22
6.	Льжи	22	--	22
7.	Баскетбол	36	--	36
8.	Волейбол	36	--	36
9.	Футбол	32	--	32
10.	Контрольные испытания, соревнования	20	--	20
11.	Инструкторская и судейская практика	16	--	16
<i>Итого:</i>		216	10	206

Содержание

Теория

Физическая культура и спорт в России (4 ч). Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи (3 ч). Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (3 ч). Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм.

Практика

Гимнастика (22 ч). Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки — сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики — подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Легкая атлетика (22 ч). Медленный бег; кросс 1500-2000 м; бег на короткие дистанции до 60-100 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». *Подвижные игры:* «Мяч — капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Лыжи (22 ч). Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход, коньковый ход. Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2—3 км.

Баскетбол (36 ч). Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Волейбол (36 ч). Техника нападения. Действия с мячом: передача мяча, подача мяча, нападающие удары. Действия без мяча. Техника защиты. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях.

Футбол (32 ч). Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Участие в соревнованиях с другими объединениями. Выполнение спортивного разряда.

Контрольные испытания, соревнования (20 ч).

Выполнение контрольных тестов, соревнования согласно календарному плану

Инструкторская и судейская практика (16 ч). Проведение с группой обучающихся трех занятий под контролем педагога. Судейство пяти соревнований. Выполнение требований на значок «Юный инструктор по спорту», «Юный судья по спорту».

**Учебно-тематический план объединения СОГ
3 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	4	4	--
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	4	4	--
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	4	--
4.	Гимнастика	22	--	22
5.	Легкая атлетика	22	--	22
6.	Льжи	20	--	20
7.	Баскетбол	34	--	34
8.	Волейбол	34	--	34
9.	Футбол	30	--	30
10.	Контрольные испытания, соревнования	22	--	22
11.	Инструкторская и судейская практика	20	--	20
<i>Итого:</i>		216	12	204

Содержание

Теория

Физическая культура и спорт в России (4 ч). Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Принцип оздоровительной направленности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи (4 ч). Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь(4 ч). Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам, спортивным играм.

Практика

Гимнастика (22 ч). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Выполнение разрядных нормативов по гимнастике.

Легкая атлетика (22 ч). Медленный бег. Кросс 2000-3000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Выполнение разрядных нормативов по легкой атлетике.

Подвижные игры: «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Эстафета у стенки», эстафеты.

Лыжи (20 ч). Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3—5 км. Выполнение разрядных нормативов по лыжным гонкам.

Баскетбол (34 ч). Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Волейбол (34 ч). Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Техническая подготовка и тактическая подготовка с мячом и без мяча. Учебные игры. Выполнение разрядных нормативов по волейболу.

Футбол (30 ч) (для юношей). Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других объединений. Выполнение спортивного разряда.

Контрольные испытания, соревнования (22 ч).

Выполнение контрольных тестов, соревнования согласно календарному плану. Выполнение спортивных нормативов по видам спорта.

Инструкторская и судейская практика (20 ч). Составление плана-конспекта занятия.

Проведение (под контролем педагога) пяти занятий с объединением. Составление положения о соревновании между объединениями по виду спорта. Судейство пяти соревнований. Получение звания «Судья по спорту».

Формы и методы работы

В процессе обучения детей СОГ на всех этапах используются общие дидактические методы:

-- *Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

-- *Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

-- *Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

-- Игровые и соревновательные:

- 1) Турниры;
- 2) Подвижные игры
- 3) Соревнования между объединениями;

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

-- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

-- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

Контроль результатов обучения

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится на последнем занятии каждого месяца. Данные заносятся в журнал.

В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат:

1 год обучения

(девочки)

1. Челночный бег (3x10 м.) с.

Высокий – 9,1

Средний – 10,0 – 9,5

Низкий – 10,4

2. Прыжок в длину с места, см

Высокий – 170

Средний – 140-155

Низкий – 120

3. Бег 1000 м, мин. сек

Высокий – 5.00

Средний – 5.25

Низкий – 5.45

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 30 секунд.

Высокий – 21

Средний – 15

Низкий – 9

5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз

Высокий – 18

Средний – 8-13

Низкий – 4

(мальчики)

1. Челночный бег (3x10 м.) с.
Высокий – 8,6
Средний – 9,5-9,0
Низкий – 9,9
2. Прыжок в длину с места, см
Высокий – 185
Средний – 140-160
Низкий – 130
3. Бег 1000 м, мин. сек
Высокий – 4.16
Средний – 4.41
Низкий – 5.01
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 30 секунд.
Высокий – 22
Средний – 16
Низкий – 10
5. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз
Высокий – 5
Средний – 3-4
Низкий – 1

2 год обучения

(девочки)

1. Челночный бег (3x10 м.) с.
Высокий – 8,5
Средний – 9,3-8,8
Низкий – 9,7
2. Прыжок в длину с места, см
Высокий – 205
Средний – 165-185
Низкий – 155
3. Бег 1000 м, мин. сек
Высокий – 4.06
Средний – 4.31
Низкий – 4.51
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 30 секунд.
Высокий – 28
Средний – 20
Низкий – 12
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз
Высокий – 16
Средний – 12-13
Низкий – 5

(мальчики)

1. Челночный бег (3x10 м.) с.
Высокий – 7,7
Средний – 8,4-8,0
Низкий – 8,6
2. Прыжок в длину с места, см
Высокий – 220
Средний – 190-205
Низкий – 175
3. Бег 1000 м, мин. сек
Высокий – 3.19

Средний – 3.44
Низкий – 4.04
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 30 секунд.
Высокий – 29
Средний – 21
Низкий – 12
5. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз
Высокий – 10
Средний – 7-8
Низкий – 3

По итогам 2 года обучения по видам спорта результаты должны соответствовать II-III юношескому разряду

3 год обучения

(девочки)

1. Челночный бег (3x10 м.) с.
Высокий – 8,4
Средний – 9,3-8,7
Низкий – 9,6
2. Прыжок в длину с места, см
Высокий – 210
Средний – 170-190
Низкий – 160
3. Бег 1000 м, мин. сек
Высокий – 4.02
Средний – 4.22
Низкий – 4.42
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 30 секунд.
Высокий – 29
Средний – 21
Низкий – 13
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз
Высокий – 18
Средний – 13-15
Низкий – 6

(мальчики)

1. Челночный бег (3x10 м.) с.
Высокий – 7,2
Средний – 7,9-7,5
Низкий – 8,1
2. Прыжок в длину с места, см
Высокий – 240
Средний – 205-220
Низкий – 190
3. Бег 1000 м, мин. сек
Высокий – 3.04
Средний – 3.29
Низкий – 3.49
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 30 секунд.
Высокий – 32
Средний – 23
Низкий – 14
5. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз
Высокий – 12
Средний – 9-10
Низкий – 5

По итогам 3 года обучения по видам спорта результаты должны соответствовать I юношескому, III взрослому разряд

Список литературы

1. Программа для внешкольных учреждений. «Спортивные кружки и секции». С.М. Зверев, М-Просвещение, 1986 г.
2. А.Х. Гусаков «Физкультурно-оздоровительная группа». М-Физкультура и спорт, 1997 г.
3. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников» Подвижные игры» М-Просвещение, 1990 г.
4. Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский «Методика физического воспитания школьников», М-Просвещение, 1989 г.
5. В.В. Столбов «История физической культуры и спорта» М-Физкультура и спорт, 1994 г.
6. Н.Г. Озолин «Легкая атлетика» М-Физкультура и спорт, 1997 г.
7. Ю.Д. Железняк «Юный волейболист» М-Физкультура и спорт, 1988 г.
8. С.Стокус «Мы играем в баскетбол» М-Просвещение, 1990 г.
9. Е.Р. Яхонтов, З. А. Генкин «Баскетбол» М-Физкультура и спорт, 1998 г.
10. Ю.Д. Железняк «Волейбол в школе» М-Просвещение, 1989 г.
11. Е.Р. Яхонтов «Юный баскетболист» М-Физкультура и спорт, 1998 г.
12. А.Г. Васильков «От игры к спорту» М-Физкультура и спорт, 1995 г.
13. В.Е. Капланский «На лыжах в выходной» М-Физкультура и спорт, 1985 г.
14. Г.И. Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры» М-Физкультура и спорт, 2000 г.