

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации МО «Город Можга»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
города Можги Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения.

Протокол № 4
от 31.05.2022

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета.

Протокол № 11
от 31.05.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 48 от 09.06.2022



Директор школы:
О.Д. Валитова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Воронцова О.В.,
педагог дополнительного образования

Можга

2022

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29 августа 2013 г.
5. Устав МБОУ «СОШ № 5».
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №5»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворительно воздействует на все системы детского организма.

В секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. 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.

Занятия физическими упражнениями развивают у учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно

тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительные особенности программы

В основу методики физической подготовки по программе «ОФП» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года учащимися в возрасте от 7 до 10 лет, не зависимо от пола, имеющими заявление от родителей о приеме в объединение. По программе могут заниматься учащиеся, имеющие интерес к содержанию программы.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Объем и срок реализации программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 74 часа.

Количество лет, необходимых для освоения программы: 1 год. Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни с помощью общих физических упражнений и комплексов.

Задачи программы: – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и общих физических упражнений ;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Общее кол-во часов (в т.ч. аттест.)
		1 год обучения(в т.ч. аттест.)			
		теория	практика	аттест.	
1	Легкая атлетика (22ч)	1	20	1	22
2	Подвижные игры (18ч)		18		18
3	Гимнастика (12ч)	1	11		12
4	Легкая атлетика (22ч)	1	20	1	22
	ИТОГО	3	69	2	74

Содержание программы:

Программа состоит из следующих тем/разделов:

Легкая атлетика – Бег ,беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и с места; спрыгивание и запрыгивание; броски: мяча на дальность разными способами, метание: малого мяча на дальность.

Подвижные игры – игры на скоростные качества, на выносливость. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч. Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.

Гимнастика - Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

гимнастической скамейке. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;
мальчики - подтягивание;

Учебно – тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля	
		Всего	в том числе			
			теория	практика		аттест.
1.	Легкая атлетика (22ч)					
1.1.	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.	1ч	1 ч			Вводный
1.2.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.	2ч		1ч	1	Текущий
1.3	Равномерный бег. Специально беговые упражнения, эстафеты с бегом.	2 ч		2ч		Текущий
1.4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	2 ч		2ч		Текущий
1.5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2 ч		2ч		Текущий
1.6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2ч		2ч		Текущий
1.7	Бег на короткую дистанцию.	2ч		2ч		Текущий
1.8	Прыжки в длину с места.	2ч		2ч		Текущий
1.9	Бег на выносливость. Игры на координацию движений.	2ч		2ч		Текущий
1.10	Преодоление полосы препятствий.	2ч		2ч		Текущий
1.11	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	2ч		2ч		Текущий
1.12	Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1ч		1ч		Текущий
2.	Подвижные игры (18ч)					
2.1.	Техника безопасности.	2 ч		2ч		Текущий

	Передача мяча в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.					
2.2.	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2 ч		2ч		Текущий
2.3.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2 ч		2ч		Текущий
2.4.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2 ч		2ч		Текущий
2.5.	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1ч		2ч		Текущий
	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1ч		1ч		Текущий
	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1ч		1ч		Текущий
	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2ч		2ч		Текущий
	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1ч		1ч		Текущий
	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1ч		1ч		Текущий
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1ч		1ч		Текущий
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1ч		1ч		Текущий
3.	Гимнастика - 12 ч.					
3.1.	Техника безопасности. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2 ч	1ч	1ч		Текущий
3.2.	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч		1ч		Текущий

	Прыжок в длину с места. П./и.					
3.3.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1 ч		1ч		Текущий
3.4	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2ч		2ч		Текущий
3.5	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1ч		1ч		Текущий
3.6	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1ч		1ч		Текущий
3.7	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1ч		1ч		Текущий
3.8	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1ч		1ч		Текущий
3.9	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1ч		1ч		Текущий
3.10	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1ч		1ч		Текущий
4.	Легкая атлетика (22ч)					
4.1.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2 ч	1ч	1ч		Текущий
4.2.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2ч		2ч		Текущий
4.3.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2 ч		2ч		Текущий
4.4	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2ч		2ч		
4.5	Метание малого мяча на	2ч		2ч		Текущий

	дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.					
4.6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2 ч		2ч		Текущий
4.7	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.	3 ч		3ч		Текущий
4.8	Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	3 ч		3ч		Текущий
4.9	Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.	2ч		2ч		Текущий
4.10	Спец. беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	2ч		1	1	Итоговый
	ИТОГО	74 ч	3 ч	69 ч	2 ч	

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы	1 год обучения
Комплектование групп	15 человек
Дата начала и окончания учебного года	Сентябрь - май
Количество учебных недель	33

В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.

2.2. Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

Набор в объединение осуществляется на свободной основе, по желанию учащихся.

Условия формирования групп, количество детей в группе

В одной группе могут заниматься учащиеся 1-4 класс.

В группе по норме наполняемости должно быть следующее не менее 15 человек.

Формы проведения занятий по программе: тренировка, тестирование, анкетирование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В основу методики физической подготовки по программе «ОФП» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Материально-техническое оснащение программы

Для организации работы по программе требуется спортивный зал, мячи, скакалки, мячи для метания. Для теоретических занятий требуется использовать аудио, видео и мультимедийное оборудование.

2.2 Формами контроля

Являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков, соревнование, анализ участия коллектива и каждого обучающегося.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Проводится в сентябре.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня знаний и умений учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

2.5. Методические материалы

Контрольно-измерительные материалы

Входной контроль:

Прыжок в длину с места (см)
Метание набивного мяча (см)
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)

Прыжки со скакалкой за 1 мин.
Поднимание туловища за 1 мин.
Наклон вперед сидя (см)
Бег 30 м (сек)

Метание малого мяча 150г (м)
 Подтягивание в висе (раз)
 Многоскоки (8 прыжков) м

Кросс 1000 м. (мин.,сек.)

Учебные нормативы по физкультуре 1 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Приседания за 1 мин						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900

Учебные нормативы по физкультуре 2 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 2 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37— 8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90

Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3			

Учебные нормативы по физкультуре 3 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

Учебные нормативы по физкультуре 4 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах	
	Мальчики	Девочки

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12		

Уровень физической подготовленности учащихся начальных классов 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,3	

								7,2	
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
			1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2

3	Скорос тно- силовы е	Прыжо к в длину с места, см	3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9 , 7 - 1 0 0 , 3	1 0 , 8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9 , 5 - 1 0 0 , 0	1 0 , 4
			1 (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	1 1 0 - 1 3 0	9 0 и м е н е е
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	1 2 5 - 1 4 0	1 0 0
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	1 3 0 - 1 5 0	1 1 0
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	1 4 0 - 1 5 5	1 2 0

4		Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1				
			2 (8 лет)	4	2-3	1				
			3 (9 лет)	5	3-4	1				
			4 (10 лет)	5	3-4	1				
	Силовые			1 (7 лет)				12 и выше	4 - 8	2 и ниже
			На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	2 (8 лет)			14		6 - 10	3
				3 (9 лет)			16		7 - 11	3
				4 (10 лет)			18		8 - 13	

2.6.Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной программы

Октябрь.

День учителя в школе: акция по поздравлению учителей, учителей ветеранов педагогического труда, День самоуправления, концертная программа

Посвящение в первоклассники

Декада пожилых. Изготовление поделок, открыток пожилым людям

Ноябрь.

Цикл мероприятий, посвященных Дню народного единства.(по отдельному плану)

Днем матери, праздничный концерт

Декабрь.

«Урок России», посвященный Дню Конституции.

Новый год (новогодняя открытка)
Единый урок "Права человека"
Новогоднее представление
«Урок доброты» (толерантное отношение к людям с ОВЗ)

Январь.

Зимний спортивный праздник «Зимние забавы»

Февраль.

Спортивно-развлекательный конкурс «А ну-ка, мальчики!»
Уроки мужества и славы «Воинская слава России»
КТД «Гуляй народ – Масленица у ворот!»
8 Марта в школе: конкурс рисунков, акция по поздравлению мам, бабушек, девочек, концерт
Праздник «Прощай, Азбука»

Апрель.

Цикл мероприятий в рамках «Весенней недели добра» (по отдельному плану)
«7 апреля – Всемирный День Здоровья».

Май.

Вахта памяти 1-9
День Победы: акции «Бессмертный полк»
Торжественная линейка «Последний звонок»

2.7.Список литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2012 год.
2. В.И.Лях, «Просвещение», 2019 год.