|  |  |
| --- | --- |
| Воронежская область, город Бутурлиновка  Воронежская  область,  жская область  Г.Бутурлиновка  Бутурлиновка | |
| (территориальный, административный округ (город, район, поселок)  Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  Бутурлиновская средняя общеобразовательная школа №4  Бутурлиновского муниципального района Воронежской области  (полное наименование образовательного учреждения) | |
|  | УТВЕРЖДЕНО  решение педсовета протокол  №  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года |
| Председатель педсовета |
| Подпись, печать ОУ Ф.И.О. |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  Спортивно-оздоровительное  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кружок «Юный олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2013-2014 гг  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  возраст 7 лет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Глотова Ольга Васильевна  (Ф.И.О. учителя, составителя) | |

**Пояснительная записка.**

**Роль и место дисциплины в образовательном процессе.**

Ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику образовательных учреждений.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Содержание данной программы соответствует государственному стандарту образования и Федеральному базисному учебному плану.

Рабочая программа «Юный олимпиец» разработана для 1 класса МКОУ Бутурлиновская средняя общеобразовательная школа №4 на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования и примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.

**Цели программы:** укрепление здоровья обучающихся посредством эффективного использования здоровьесберегающей деятельности во внеурочное время.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

**Основные содержательные линии курса (разделы, структура):**

-Формирование системы знаний о ЗОЖ;

-Техника безопасности поведения на занятиях и во время соревнований;

-легкая атлетика

-гимнастика

-подвижные игры

-спортивные игры (пионербол, футбол)

|  |
| --- |
| **Требования к уровню подготовки обучающихся:**   * Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровью, воспитанию и развитию личности. * Формирование физически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья. * Создание у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.   **Виды и формы организации учебного процесса:** спортивный кружок «Юный олимпиец»  **Универсальные учебные действия:**  Повышение двигательной активности обучающихся.  **Объём и сроки изучения:**  программа курса общим объемом **33 часа в год, 1 час в неделю** изучается в течение всего года. |

**Ожидаемый результат.**

В процессе занятий легкой атлетикой у обучающихся совершенствуются умения управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентирована на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Требования к уровню подготовки обучающихся 1 классов**

**Обучающийся должен знать:**

Влияние занятий физическими упражнениями на состоя­ние здоровья,работоспособность; гигиенические правила при выпол­нении физическихупражнений; закаливание водой и воздухом; режим дня и двигательный режим; правила и формы занятий физическими упражнениями,доступными видами спорта в свободное время.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;
2. Уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;
3. Метать мяч, прыгать в длину;
4. Играть в подвижные игры.
5. Систематически выполнять утреннюю гимнастику и домашние задания.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема № 1. Формирование системы знаний о ЗОЖ.**

Определение ЗОЖ, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня-на каждом занятии.

**Тема № 2. Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой**

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь-на каждом занятии.

**Тема № 3. Легкая атлетика - 8часов.**

Основная стойка, выполнение команд «Смирно!», Построение в колонну. Шеренгу ОРУ с позами птиц, животных. Спортсменов. Комплекс утренней гимнастики.

***Ходьба:*** на носках, на пятках, с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпу.

***Равновесие:*** ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

***Бег:*** Бег 30м с произвольного старта. Медленный бег до4мин, бег различный по технике, направлению и построению, коротким средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 минут, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой.

***Лазанье:*** по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по скамейке, лестнице.

***Прыжки:*** на обеих ногах на месте, с продвижением вперед. Поочередно на правой и левой ногах. Прыжок в длину с места с продвижением, с поворотами на 90 и 180 градусов, через препятствие, перепрыгивание через короткую скакалку на обеих ногах.

***Метание:*** малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель с места, передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку.

**Обучающийся должен уметь:**

**Легкая атлетика**: основы движе­ний в ходьбе, беге, прыжках; бег с

максимальной скоростью до 30 м; бег в равномерном темпе до 6 мин;

полоса из 3-5 пре­пятствий.

Метания на дальность и меткость: метание небольших пред­метов весом до

150 г на дальность из разных исходных положений правой и левой рукой;

броски малого мяча в цель ;Прыгать в длину способом согнув ноги.

**Тема № 4. Гимнастика - 7 часов.**

***Строевые упражнения:*** ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180 градусов прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две.

***Общеразвивающие упражнения без предметов*:** упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

***Общеразвивающие упражнения с предметами:*** с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений.

***Акробатические упражнения:*** группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках.

***Силовые упражнения:*** висы из разных положений, упражнения с отягощением, подтягивание, отжимание, с сопротивлением.

***Подвижные игры*:** эстафеты по методу круговой тренировки, “Бабочка”, “Деревья качаются”, “Дровосек”, “Гусиный шаг”, “Обезьянка”, “Хоровод”, “Шире круг”, “К своим флажкам”.

**Гимнастика**

Лазание по гимнастической скамейке.По наклонной скамейке. Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Положение «Упор присев». Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину из положения, лежа на животе. Висы на гимнастической стенке. На перекладине. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи.

**Обучающийся должен уметь:**

выполнять строе­вые упражнения; основные положения и

движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами,

палкой, обручем, набивным мячом весом 1 кг, ходьба побревну высотой 50-100 см; висы и упоры; прыжки через скакалку.

**Тема № 5.Подвижные игры: -9 часов.**

* **ходьба, бег** – “Великаны и карлики”, “Ходьба гуськом”, “Летчики”, “Наступление”, “Ястребы и утки”, “Кто лишний”, “Перемени предмет”, “Коршун и наседка”, “Гуси - лебеди;
* **равновесие** - повторение игр, рекомендованных для 1 года обучения: “Канатоходец”, “Переправа”, “Разойдись – не упади”, “С кочки – на кочку”, “Через ручей”, “Не оставайся на полу”;
* **лазанье** – “Медведь и пчелы”, “Раки”, “Смелые верхолазы”, “Кто скорей через обручи к флажку”;
* **прыжки** - “Скакуны”, “Челнок”, “Кто выше”, “Прыжки по кочкам”, “Парашютисты”, “Волк во вру”, “Удочка”;
* **метание** – “Без промаха”, “Метко в круг”, “Мяч - соседу”, “Не давай мяч водящему”, “Мяч капитану”.

**Обучающийся должен уметь:**

Играть в различные игры: «Вороны и воробьи», «Салки», эстафеты типа «Веселые старты».

**Тема № 6. Спортивные игры -9 часов**

**Баскетбол -2 часа.**

Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, передача или бросок в кольцо или партнеру.

***Подвижные игры****:* “Послушный мяч”, “Передал - садись”, “Гонка мячей”, “Мяч - водящему”, “Кого назвали – тот ловит мяч”, эстафеты с мячом.

**Пионербол -3 часа.**

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки.

Подача мяча через сетку.

**“ *Подвижные игры****:* “Перекати мяч”, Передал - беги”, “Перебрось мяч”, “Мяч - соседу”, “Поймай мяч”, «Перестрелка»

**Футбол - 3 часа.**

Ведение мяча ногой в разных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам.

***Подвижные игры****:* “Сильный удар”, “Передай соседу”, “Кузнечики”, “У кого больше мячей”.

**Обучающийся должен уметь:**

владеть основными двигательными навыками в различных спортивных играх.

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Количество часов | |
|  | |
| 1. | Формирование системы знаний о ЗОЖ | теоретический материал включён во все уроки | |
| 2. | Техника безопасного поведения на и во время соревнований | теоретический материал включён во все уроки |
| 3. | Легкая атлетика | 8 | |
| 4. | Гимнастика | 7 | |
| 5. | Подвижные игры | 9 | |
| 6. | Спортивные игры | 9 | |
|  | **Итого** | 33 | |
|  |  |  | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п.п. | Тема занятия | Количество часов | | | Дата | | |
| Аудиторные | Внеаудиторные | |  | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Разновидности ходьбы. Развитие скоростных качеств. | В течении  8 уроков | |  |  | | |
| 2 | Ходьба под счет, на носках, пятках. Обычный бег. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. |  | | 1 |  | | |
| 3 | Разновидности ходьбы. Разновидности бега . Бег 30м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. |  | | 1 |  | | |
| 4 | Разновидности прыжков. ОРУ. Игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 5 | Метание малого мяча в цель. Игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 6 | Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Развитие выносливости. |  | | 1 |  | | |
| 7 | Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание малого мяча в цель. Игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  |  |  |
| 9 | Инструктаж по ТБ (гимнастика). Основная стойка. Стойка на лопатках . | В течение  7 уроков | |  |  |  |  |
| 10 | Передвижение в колонне по ориентирам. Группировка в приседе лежа на спине, перекаты назад-вперед, Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 | |  |  |  |  |
| 11 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | 1 | |  |  |  |  |
| 12 | Перешагивание через набивные мячи. Равновесие. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации. | 1 | |  |  |  |  |
| 13 | Перестроение из одной шеренги в две шеренги. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координации. | 1 | |  |  |  |  |
| 14 | ОРУ с предметами. Разновидности виса. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 | |  |  |  |  |
| 15 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы. | 1 | |  |  |  |  |
| 16 | Инструктаж ТБ (подвижные игры),ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | В течение 9 уроков | | 1 |  | | |
| 17 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | | 1 |  | | |
| 18 | ОРУ. Игры: «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 19 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 20 | ОРУ. Игры: «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 21 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 22 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 23 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 24 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | 1 |  | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ (спортивные игры) Ловля и передача мяча, подвижные игры. Пионербол. | В течение 9уроков | | 1 |  | | |
| 26 | Ловля и передача в движении, подвижные игры. Пионербол. | 1 | |  |  | | |
| 27 | Бросок по кольцу, подвижные игры, эстафеты. Пионербол. | 1 | |  |  | | |
| 28 | Действия с мячом, подвижные игры. Баскетбол. |  | | 1 |  | | |
| 29 | Ловля мяча, передача партнеру, подвижные игры. Баскетбол. |  | | 1 |  | | |
| 30 | Ловля мяча от сетки, подвижные игры.Пионербол. |  | | 1 |  | | |
| 31 | Варианты ведение мяча, подвижные игры. Футбол. | 1 | |  |  |  |  |
| 32 | Обводка, остановка, передача партнеру. Футбол. | 1 | |  |  |  |  |
| 33 | Удары по воротам, подвижные игры. Футбол. |  | | 1 |  | | |

**Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.

2. Г.И. Погодаев; «Примерная программа физического воспитания учащихся 1 –4классов»; издательство «физкультура и спорт»; 1998 год.

3.А.И. Крюченков; «Методические приемы обучения»; журнал физкультуры в школе. 2000 год.

4. Б.И. Мишин; «Настольная книга учителя физкультуры»; издательство «АСТ-Астрель» 2003 год.

**Контрольные тесты-упражнения**

*Тест 1.* ***Бег 30 м с высокого старта.*** В забеге при­нимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и зани­мают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2.* ***Прыжки в длину с места.*** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки на­зад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до

сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попыт­ки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требу­ет предварительной подготовки для выработки коор­динации движений рук и ног.

*Тест 3.* ***Челночный бег*** *3* ***х 10 м.*** Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии стар­та. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к фини­шу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, воз­вращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундо­мер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

*Тест* ***4. Подтягивание:*** мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной пе­рекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» про­изводят подтягивание до уровня подбородка и опуска­ние на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

*Тест 5.* ***Наклоны вперед* из *положения* сидя *на полу.*** Нанесите мелом на полу линию А — Б, а к ее середи­не — перпендикулярную линию, которую размечают че­рез каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А — Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) при­жимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на резуль­тат, который определяют по касанию сантиметровой раз­метки средним пальцем соединенных вместе рук.

*Тест 6. Шестиминутный бег***.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участву­ют 6—8 человек. Столько же учеников по заданию учи­теля занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и кон­тролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

*Тест 7. Преодоление полосы из пяти* ***препятствий*** *в спортивном зале.*Для ее сооружения используют обычный гимнастический инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значе­ние и требующее от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств характера, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодо­лением всей полосы детям необходимо пройти пред­варительную подготовку в отдельных упражнениях под контролем учителя. Полосу комплектуют так, чтобы каж­дое препятствие требовало проявления определенных дви­гательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Ниже дается примерное описание

полос препятствий для учащихся I — II и III — IV классов. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизме­няет и дополняет полосу препятствий.

**I** — **II классы. 1.** На двух гимнастических матах в длину из положения лежа на спине, руки вверх пере­каты на живот —на спину (2 раза), встать.

2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны.

3. Подтягивание лежа на животе по наклонной гим­настической скамейке, один конец которой закреплен на козле (высота 80—90 см). После подтягивания встать на козла и сделать соскок на гимнастический мат в гимнастический обруч.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину.

5. Перемещение ногами по гимнастической стенке с перехватом руками влево или вправо до 4-й рейки от пола, с последующим прыжком в глубину на гимна­стический мат.

**Ill** —**IV классы.** 1. На двух гимнастических матах в длину два кувырка вперед (слитно), встать.

2. С 3-5 шагов разбега прыжок на козла в шири­ну в упор на колени; перейти на носки, встать, соскок на гимнастический мат способом, указанным учителем.

3. Ходьба по бревну (высота 60—70 см), руки в сто­роны, соскок прогнувшись на гимнастический мат.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину под натянутыми резинками (тесьмой), закрепленными на стойках на высоте 35—40 см. Тесь­му не задевать!

5. Метание малого мяча в вертикальную (горизон­тальную) цель с 5—7 м. Этап можно заменить прыж­ком в длину через «ров» шириной до 80 см с призем­лением на гимнастический мат.

Все описанные тесты-упражнения, как мы уже го­ворили, оценивают по специальным таблицам, и по набранной сумме очков определяют уровень подготов­ленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7—18 очков, хорошая — 19—35, отличная — более 35 очков.

**ОПТИМАЛЬНО-МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (ОСНОВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Девочки* | | Возраст (лет) | | | | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | 7 | 8 | | 9 | 10 | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (секунды) | 7,7 | 7,3 | | 7,0 | 6,6 | |
| 2 | Прыжки в длину с места (сантиметры) | 80 | 90 | | 100 | 110 | |
| 3 | Челночный бег Зх 10 м(сек) | 11,7 | 11,2 | | 10,8 | 10,4 | |
| 4 | Подтягивание из виса лежа (раз) | 2 | 3 | | 3 | 4 | |
| 5 | Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры) | +2 | +2 | | +2 | +3 | |
| 6 | Шестиминутный бег (метры) | 500 | 600 | | 700 | 750 | |
| 7 | Преодоление пяти препятствий в зале (количество ошибок) | 4 | 4 | | 4 | 4 | |
| *Мальчики* | | Возраст (лет) | | | | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | 7 | 8 | 9 | | | 10 |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (секунды) | 7,5 | 7,1 | 6,8 | | | 6,6 |
| 2 | Прыжки в длину с места (сантиметры) | 100 | 110 | 120 | | | 130 |
| 3 | Челночный бег Зх 10 м(сек) | 11,2 | 10,3 | 10,2 | | | 9,9 |
| 4 | Подтягивание из виса (количество) | 1 | 1 | 1 | | | 2 |
| 5 | Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры) | +1 | +1 | +1 | | | +2 |
| 6 | Шестиминутный бег (метры) | 700 | 750 | 800 | | | 850 |
| 7 | Преодоление пяти препятствий в зале (количество ошибок) | 4 | 4 | 4 | | | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| **д** | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  | 10,6 | 11,2 | 11,8 |
| **д** |  |  |  |  |  |  | 10,8 | 11,6 | 12,2 |
| **3** | **Бег 100 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)** | **м** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| **д** |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| **8** | **Челночный бег 3х20 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Челночный бег 5х20 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **Челночный бег 10х10 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| **д** | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,00 | 2,80 | 2,60 | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| **д** | 2,60 | 2,40 | 2,20 | 3,00 | 2,60 | 2,30 | 3,20 | 3,00 | 2,80 |
| **13** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| **д** | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| **14** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| **д** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| **15** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| **д** | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| **16** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| **17** | **Метание т/м (м)** | **м** | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| **д** | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| **18** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **Многоскоки - 8 прыжков (м)** | **м** | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| **д** | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 12 |
| **21** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| **д** | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| **22** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| **д** | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| **23** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| **д** | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| **24** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| **д** | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| **25** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| **д** | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 |