

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Большемуртинская средняя общеобразовательная средняя школа №3»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол №  
« 30 » 08 2024 г.

Утверждаю  
Директор школы  
  
Бурмистрова О.С.  
« 30 » 08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
« ОФП »

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Краснова Н.В.,  
учитель  
физической  
культуры, педагог  
дополнительного  
образования

2024 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по ОФП составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным / общеразвивающим программам»
  - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ №1726-р от 4 сентября 2014 года.
  - 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» № 41от 04.07.2014.
  - 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.
  - Уставом МКОУ « Большемуртинская средняя общеобразовательная школа№3»
  - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ « Большемуртинская средняя общеобразовательная школа№3»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 2- 5 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;

- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

#### **Адресат программы**

Даная программа рассчитана на освоение в течение 1 год учащимися в возрасте 8-12 лет, не зависимо от пола. Группы должны формироваться с учетом возраста учащихся.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.  
Количество лет, необходимых для освоения программы: 1 год.

<b>Год обучения</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
<b>1</b>	<b>72</b>	<b>1</b>

#### **Целями образовательной программы являются:**

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

#### **Задачи образовательной программы:**

### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Основной показатель работы спортивной школы по общей физической подготовки - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В

комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

- Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

### **Условия реализации программы:**

#### **Условия набора в коллектив**

В объединение принимают школьников, желающих заниматься Волейболом и получивших разрешение врача. Отбор по физическим данным при приеме в объединение не производится. Возможен дополнительный набор учащихся на второй год обучения при наличии свободных мест.

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

При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности. Если в объединении организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателей и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в Волейбол надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

**Формы проведения занятий по программе:** основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поисковая или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

**Материально-техническое оснащение программы:**

Занятия по общей физической подготовленности можно проводить в спортивных залах школьных и дворовых площадках с земляным, асфальтовым, бетонным покрытием. При этом нужно иметь следующее оборудование: гимнастический городок, площадка для спортивных игр, гимнастические стенки, скамейки, гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; напольное бревно, гимнастические маты; гимнастический конь, козел; рулетка, свисток, секундомер, волейбольные стойки, наглядные пособия, записи соревнований и аппаратура для их просмотра.

Необходимо своевременно производить ремонт инвентаря, осуществлять профилактический уход за мячами.

### **Кадровое обеспечение**

В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации программы подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование) заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

### **Учебно-тематический план секции ОФП для 1года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Физическая культура и спорт в России. Гигиена. Предупреждение травм, врачебный контроль	В процессе занятий			Текущий, промежуточный
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	В процессе занятий по видам спорта			Текущий, промежуточный
3	Лёгкая атлетика	10	В процессе занятий	10	Текущий, промежуточный
4	Спортивные игры	20	В процессе занятий	20	Текущий, промежуточный
5	Подвижные игры	15	В процессе занятий	15	Текущий, промежуточный
6	Лыжная подготовка	15	В процессе занятий	15	Текущий, промежуточный
7	Легкая атлетика	10	В	10	Текущий,



			процессе занятий		промежуточный
8	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	Итоговый
	Итого	72		72	

## **Рабочая программа обучения**

### **Пояснительная записка**

Возраст: 8-12 лет

#### **Задачи обучения:**

##### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- обучение инструкторской и судейской практике;
- обеспечение всесторонней физической, спортивно-технической и элементарной теоретической подготовки спортсменов.

##### **Развивающие:**

- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- укрепление здоровья, закаливание.

##### **Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, чувства товарищества;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

#### **Особенности организации образовательного процесса обучения**

На год обучения могут быть приняты учащиеся 8-12 лет, желающие заниматься общей физической подготовкой и получивших разрешение врача. Отбор по физическим данным при приеме в объединение не производится.

При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности.

**Количество занимающихся в группе не должно быть менее 15 человек.**

**Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 72**

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Содержание программы обучения:**

#### Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека,

требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

### **Лыжная подготовка.**

Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Переменный двухшажный ход. Преодоление уступа, выступа. Повороты и торможение «плугом». Лыжная гонка на 1 км.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча двумя и одной. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого и среднего расстояния. Бросок после ведения мяча. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от мяча. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная защита.

### Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

### Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

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

**Входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в сентябре.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту «определение уровня знаний и умений учащихся».

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течении 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.

**Итоговый контроль** – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года.

Диагностика уровня личностного развития проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделять 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».

**Формами контроля** являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися

качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, зачет, контрольная работа, конкурс, соревнование, презентация проектов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

**Форма фиксации результатов:**

- Информационная карта « Самоанализ освоения программы»
- Информационная карта « Уровня освоения программы»
- Карта учета достижений учащихся
- Анкета для учащихся и родителей « Отношение родительской общественности и качеству образовательных услуг «
- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Фотографии участия коллектива в соревнованиях, акциях, конкурсах.

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

## Литература для учителя.

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
2. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
5. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
6. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
6. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
8. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.
9. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор – А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
11. Матвеев, А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст] / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.
12. Матвеев, А. П. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре [Текст] / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001.
13. Матвеев, А. П. Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады [Текст] : методическое пособие / А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. – М. : Дрофа, 2003.
14. Матвеев, А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы [Текст] : библиотека учителя физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
15. Лях, В. Л. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов [Текст] : пособие для учителя / В. Л. Лях. – М. : «Просвещение», 2001.
16. Сабонян, Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях 10-11 классы [Текст] : методическое пособие / Ф. И. Сабонян. – М. : Дрофа, 2007.

### **Литература для учащихся.**

1. Байбородова, Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы [Текст] : методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М. Бутин и др. – М. : Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004.
2. Бутин, И. М. Физическая культура 9-11 кл. [Текст] / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленникова. – М. : «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003.
3. Дереклеева. Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] : мастерская учителя / Н. И. Дереклеева. – М. : «ВАКО», 2003.
4. Каинов, А. Н. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп [Текст]: рекомендации, планирование, программы / А. Н. Каинов, И. Ю. Шалева. – Волгоград : Учитель, 2009.
5. Матвеев, А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст] / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.



