Департамент образования города Заречного Пензенской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №220»

ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педагогическом совете

Протокол № от 2026г.

151/26 от 28.08.2026г.

Утверждаю

и.о.директора МБОУ «СОШ №220»

_____А.А.Корнаухова

Приказ №94.1 од от 01.09.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

направленность: физкультурно-спортивная

возрастная категория: 8-13 лет

срок реализации программы: 1 год

Программу разработал:

Магомедов Мурад Мухтарович,

педагог дополнительного образования

г.Заречный, 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: c835d30ffc36b768c4d593ae65631b13
Владелец: Корнаухова Анастасия Алексеевна
Действителен: с 11.09.2026 по 05.12.2027

Заключение о проведении внутренней экспертизы:

Эксперт: Корнаухова Анастасия Алексеевна

Должность: и.о.директора

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на

Педагогическом совете 28.08.2026г

Дата проведения экспертизы: 28.08.2026г

Подпись: Корн

Заключение о проведении внутренней экспертизы:

Эксперт: Корнаухова Анастасия Алексеевна

Должность: и.о.директора

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на

Педагогическом совете 28.08.2026г

Дата проведения экспертизы: 28.08.2026г

Подпись: Корн

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (редакция от 30.12 2021);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
-Устав МБОУ «СОШ №220», Положение о дополнительном образовании детей в МБОУ "СОШ «220».

Актуальность, педагогическая целесообразность программы. Программа призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой, для предупреждения развития нарушений осанки, заболеваний сердечно - сосудистой системы и избыточного веса.

Программа построена на основополагающих принципах:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного и воспитательного процесса (физической, теоретической, психологической подготовке, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- принцип последовательности изложения программного материала и соответствие его требованиям итогов обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-воспитательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных качеств и психофизиологического развития обучающихся, вариативность
программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузки, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Специфические (спортивные) принципы: единство общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка создает «базу», на основе которой

обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества.

Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Основная цель образования – формирование разносторонне развитой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных интересах, так и в интересах общества. Одной из важных составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Все разделы программы «Общая физическая подготовка» объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнения, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей занимающихся.

Отличительные особенности, новизна программы

Данная программа актуальна и важна тем, что включает в себя не только игры и игровые упражнения из базовых видов спорта, но и русские народные игры. Знакомство с играми своего народа, уважительное отношение к культуре родной страны - главная задача занятий по русским народным играм. Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить народные игры. Кроме того, в процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физической культурой, происходит приобщение к здоровому образу жизни, приобретается привычка к самостоятельным занятиям спортом. К тому же **новизна программы** «Общая физическая подготовка» обусловлена комплексной формой организации содержания: возможностью организации оптимальной дозированной двигательной нагрузки, направленной на сохранение физического здоровья и совершенствование двигательных качеств в логичном сочетании с игровыми занятиями детей.

Цель программы – использование средств спортивных, подвижных и народных игр для укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения, воспитания ответственности и для профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

Обучающие

- формирование двигательных качеств
- обогащение и углубление знаний о спортивных, подвижных, народных играх
- обучение спортивным, подвижным и народным играм

Развивающие

- развитие физических навыков
- закаливание
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений)

- развитие физических качеств с учетом специфики спортивных и народных игр

Воспитательные

- воспитание интереса детей к физической культуре и спорту и приобщение их к спортивным и народным играм
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (спортивные, подвижные, народные игры)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся 8-13лет и составлена с учётом их возрастных особенностей.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

Дети данного возраста располагают значительными резервами развития. Под влиянием обучения начинается перестройка всех сознательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Младший и средний школьный возраст являются весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому овладение большим количеством новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры. Образовательный процесс носит преимущественно познавательный и игровой характер.

В процессе освоения программы постоянно осуществляется эмоциональное развитие, поскольку образовательный процесс наполнен эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими ценностями и отношениями. Во-первых, обучающиеся усваивают правила поведения в спортивном зале и учебных помещениях. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность. В-третьих, по мере общего развития обучающихся налаживаются долговременные межличностные контакты. Постепенно происходит адаптация к физическим упражнениям, к умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в физической культуре и спорте высших достижений.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 36 учебных недель, 72 часа в год. Срок реализации – 1 год.

Форма обучения – очная, также допускается применение дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса, режим занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным заданиям;

- учебные, тренировочные, товарищеские соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки, учебные игры и т.п.)

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Уровень реализации программы - стартовый (ознакомительный).

Планируемые результаты

Предметные:

К концу реализации программы обучающиеся должны знать:

-правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

-основы личной гигиены;

-правила ведения спортивных и народных игр;

-основы тактики спортивных игр;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

должны уметь:

-технически правильно выполнять двигательные действия по спортивным и народным играм;

-организовать и проводить самостоятельные занятия по развитию скорости, силы, выносливости, координации движений;

Метапредметные:

-управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

-быть самостоятельным в оценке своей деятельности, применять полученные знания в новых условиях;

Личностные:

-наличие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, к самостоятельной деятельности;

-наличие способности ставить цели и строить жизненные планы;

-наличие собственных представлений о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности;

-приобретение опыта участия в социально значимой деятельности, в соревнованиях.

Формы аттестации и оценочные материалы

Системой оценки результатов освоения программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

- текущий контроль проводится в течение учебного года в виде сдачи нормативов, соревнований, контрольных игр;

-промежуточный контроль - в середине программы в виде заданий средней сложности;

-итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итогового контроля – выполнение заданий повышенной сложности.

Учебно-тематический план

№	Название разделов	Всего (кол-во часов)	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1	Основы знаний	3	2	1	опрос
2	Легкая атлетика	6	2	4	контрольные нормативы
3	Спортивные игры	54	16	38	контрольные игры, соревнование
4	Русские народные игры	6	2	4	контрольные игры
5	Контрольные испытания и соревнования	3	1	2	итоговый контроль
	Итого	72	23	49	

Содержание программы

1.Основы знаний

Теория. Вводное занятие.
Техника безопасности и правила поведения в зале.
Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.
Спортивная форма. Гигиенические требования.
Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Виды спортивных испытаний. Правила соревнований.
Практика. Учебная игра.
Контроль. Опрос.

2. Легкая атлетика

*Теория.*Различные виды *х*одьбы и бега; прыжки, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту**.** Техника бега на длинные дистанции. Развитие скорости.
Практика. Эстафеты с предметами, эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий. Игры: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушки», «Поймай ленту», «Метатели», «Кто дальше», «Вороны и воробьи», «Охотники и утки», «Сумей догнать», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Перестрелка».
Контроль. Контрольные нормативы

3. Спортивные игры

Теория. Техника выполнения упражнений в бросании, катании мячей. Техника выполнения упражнений с мячами различного объема. Развитие координации. Передачи мяча. Техника защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика спортивных игр.
Практика.Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры:

«Футбольная викторина», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение, передачи и ловля мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Пионербол», «Волна», «Неудобный бросок».

Контроль. Контрольные игры, соревнование

4. Русские народные игры

Теория. Основные правила и элементы русских народных игр. История сюжетных игр. История **х**ороводных игр. История народных игр.

Практика. Игры: «Лапта», «Плетень», «Ручеёк», «Передай мяч», «Обыкновенные жмурки», «Гори, гори ясно», «Ляпка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Городки».

Контроль. Контрольные игры.

5. Контрольные испытания и соревнования

Теория. Организация и проведение контрольных игр и соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика. Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола, баскетбола, волейбола.

Контроль. Итоговый контроль.

Календарный учебный график

Учебный год	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	26.05.2027	36	72	72	2 раз в неделю по 1 часу

Методическое обеспечение программы

Программа направлена на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е.

оптимального и сбалансированного развития физических качеств.
Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо следует выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, а также специальную физическую подготовку. На занятиях может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке обучающихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и, в конце, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:
- игровой спортивный зал
- площадка для организации спортивных, подвижных, народных игр на открытом воздухе,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка,
- стойки и планка для прыжков в высоту,
- обручи, палки, скакалки гимнастические,
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Кадровые условия реализации программы:
- по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

Информационно- методические ресурсы:
- учебные пособия;
– учебно-методическая литература;
-интернет-ресурсы.

Список литературы для педагога

1. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
2. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
3. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 2017. - 496 с.
5. Е.Н. Литвинов, Г. И. Погодаев, Т. Ю. Торогнова, Р. Я. Шитова «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов». М «Просвещение», 2002 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» М. «Просвещение». 2002 г.
7. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
8. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2010.- 128 с.

Список литературы для детей и родителей

1.Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и каждого», М. АСТ, Астрем, 2003 г.
2.Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. «Анатомия силы», М. Физкультура и спорт, 1991г.
3. С у ш к о в М. П., Р о з и н М. Б. «Ваш друг «Кожаный мяч». М, 1996.
4. Фурманов А.Г. «Игра в мини-волейбол». М. Просвещение.1989г.
5.Шубов В.М. «Красота силы», М. Советский спорт, 1990г.
6. «Юный футболист». (под общей ред. А. П. Лаптева А. А. Сучилина. М., 1998).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Технология определения воспитанности учащихся

Отношение к деятельности	
1. Самостоятельность	**Высокий 13-15 б.** – хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, участвует в делах детского объединения, побуждая к этому товарищей. **Выше среднего 10-12 б.** – хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, но не побуждает к этому товарищей. **Средний 7-9 б.** – хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, но не всегда участвует в делах детского объединения. **Ниже среднего 4-6 б.** – не всегда хорошо занимается без контроля со стороны, не участвует в делах детского объединения. **Низкий 1-3 б.** – при выполнении работ нуждается в руководстве
2.Инициативность и творчество	**Высокий 13-15 б.** – постоянно в творческом поиске (разрабатывает эскиз, читает литературу по предмету, обсуждает с друзьями узнанное, предлагает свои варианты при созданиях коллективных композиций), помогает товарищам при разработке эскизов. **Выше среднего 10-12 б.** – постоянно в творческом поиске (разрабатывает эскиз, читает литературу по предмету, обсуждает с друзьями узнанное, предлагает свои варианты при созданиях коллективных композиций), но не помогает товарищам при разработке эскизов. **Средний 7-9 б.** – в творческом поиске (разрабатывает эскиз, читает литературу по предмету). **Ниже среднего 4-6 б.** – может сам разработать эскиз, но в основном работает по образцу. **Низкий 1-3 б.** – выполняет работу при наличии образца, предложенного педагогом, требует контроля.
3.Осознание значимости деятельности	**Высокий 13-15 б.** – уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы…) и побуждение к этому товарищей. **Выше среднего 10-12 б.** – уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы…). **Средний 7-9 б.** – уважительное и бережное отношение к результатам своего труда, но не всегда к результатам труда своих товарищей и к общественному имуществу. **Ниже среднего 4-6 б.** – не всегда уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы…). **Низкий 1-3 б.** – не осознает значимость труда, небережлив, допускает порчу имущества
Отношение к окружающим людям	
1. Уважительное	**Высокий 13-15 б.** – уважает старших, не терпит

отношение к старшим	неуважительного отношения к ним со стороны сверстников. **Выше среднего 10-12 б.** - уважает старших. **Средний 7-9 б.** – уважает старших избирательно, кто пользуется авторитетом. **Ниже среднего 4-6 б.** – ко взрослым не всегда уважителен, нуждается в руководстве. **Низкий 1-3 б.** – не уважает старших
2. Уважительное отношение к сверстникам	**Высокий 13-15 б.** – отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость и не терпит проявления лжи, встает на защиту слабых. **Выше среднего 10-12 б**. – отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам. **Средний 7-9 б.** – не всегда отзывчив и доброжелателен. **Ниже среднего 4-6 б.** – часто конфликтует со сверстниками. **Низкий 1-3 б.** – постоянно конфликтует со сверстниками.
Отношение к себе	
1. Соблюдение правил культуры поведения	**Высокий 13-15 б.** – соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других. **Выше среднего 10-12 б.** - соблюдает правила культуры поведения. **Средний 7-9 б.** – не всегда соблюдает правила поведения. **Ниже среднего 4-6 б.** – правила поведения соблюдает при наличии контроля. **Низкий 1-3 б.** – не соблюдает правила поведения
2. Самооценка	**Высокий 13-15 б.** – адекватная самооценка (достаточно самокритичен, с помощью педагога может признать и увидеть свои ошибки, уверен в себе, не боится браться за новые дела, быстро адаптируется в новом коллективе, жизненных ситуациях) **Выше среднего 10-12 б.** – в основном адекватная самооценка **Средний 7-9 б.** – бывает адекватная и неадекватная самооценка **Ниже среднего 4-6 б.** – часто бывает неадекватная самооценка **Низкий 1-3 б.** – завышенная (не признает критику, излишне самоуверен в себе, никогда не считает себя виноватым, а перекладывает вину на других, образ «Я - лучше всех») заниженная (не уверен в себе, повышенная тревожность «Я не справлюсь, я боюсь», долго адаптируется в новых условиях)
3. Стремление к самосовершенствованию	**Высокий 13-15 б**. – знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону и помогает в этом другим. **Выше среднего 10-12 б.** - знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону. **Средний 7-9 б.** – знает свои сильные и слабые стороны, но не всегда стремится изменить себя в лучшую сторону. **Ниже среднего 4-6 б.** – не всегда знает свои сильные и слабые стороны, нуждается в поддержке педагога. **Низкий 1-3 б.** – не обращает внимания на свои слабые стороны, нуждается в поддержке педагога в формировании положительных личностных качеств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Контрольные нормативы по ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (мин.)	7,10	6,55	6,40	6,25	6,10
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,50	6,35	6,20	6,10	5,50
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	6,10	5,50	5,30
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,15	6,05	5,55	5,45	5,15
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30

3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50

Контрольные нормативы по ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,35	5,25	5,1
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,35	5,25	5,15	500	4,5
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,55	4,4	4,3
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6.0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5.00	4,5	4,4	4,3	4,2
12 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5.0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (мин.)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4.20	4.10	4.00