

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50» г. Дно

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «26» августа 2020 г.



Утверждаю
Директор школы
Т.Н. Щукина
Приказ № 334 от «26» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов по программе: 68

Автор-составитель программы:
Егармина Л.В., педагог дополнительного образования

ДНО
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	2-6
2. Учебно-тематический план	7-10
3. Содержание изучаемого курса	11
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	12
5. Материально-техническое обеспечение	13
6. Список литературы	14
7. Приложения	15-18

1. Пояснительная записка

В современном мире спорт является неотъемлемой частью жизни многих людей. Физическая культура и спорт в России – одно из важнейших средств воспитания человека, сочетающего в себе физическое совершенство, моральную чистоту и духовное богатство.

Особенно важно развивать личностные качества в период подросткового возраста. В возрасте 10-14 лет у человека происходят значительные физиологические изменения, меняются представления о своем теле. Именно в этом возрасте интенсивно формируется и изменяется взгляд подростка на самого себя, на других людей, переосмысливаются старые и обнаруживаются новые варианты решений жизненных проблем и конфликтов.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спорт и здоровье» способствует формированию и поддержанию физического развития обучающихся.

Занятия по этой программе общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Актуальность 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 подростка представляет собой критерий качества современного образования.

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.

«Спорт и здоровье» - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. 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.

Педагогическая целесообразность программы «Спорт и здоровье» заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Владение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации занятий, которые проводятся не только занятия с педагогом, но и самостоятельную деятельность. Программа подходит для детей различной степени физической подготовленности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 13 – 14 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год обучения.

Количество обучающихся в группах: 15 чел.;

Этапы реализации программы

Первый этап – начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;
- заложить основы формирования ЗОЖ;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

Второй этап – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;
- развить способности самоконтроля;

Третий этап– усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;

Форма и режим занятий

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Режим занятий: 68 учебных часов в год. Количество занятий - 2 занятия в неделю по 1 часу. Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
Санитарно-гигиенические требования к занятиям; Основные способы и особенности движения и передвижений человека; О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; О причинах травматизма и правилах его предупреждения; Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.	Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; Взаимодействовать в команде в процессе занятий. Владеть техникой перемещений во время игры; Владение мячом во время спортивных игр; Использовать различные тактические действия.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и

аргументировать свою точку зрения;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (оценивание результатов обучения)

Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

5.Отчетные(участие в соревнованиях, судейство соревнований).

Механизмы оценивания результатов

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

2. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Дата по плану	Факт . дата	Коррекция
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции.			
2	Техника низкого высокого старта. Бег 30м. Понятие о физической культуре.			
3	Стартовый разбег. Бег по дистанции 30-60 м.			
4	СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.			
5	Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.			
6	Метание м / м с разбега на дальность. Прыжки в длину с места.			
7	Основы техники и тактики игры в настольный теннис. Техника безопасности.			
8	Правильная хватка ракетки, способы игры. . Гигиенические требования к спортивной одежде.			
9	Техника перемещений. Развитие физической культуры в современном обществе.			
10	Упражнений с мячом и ракеткой			
11	Изучение подач. Упражнений с мячом и ракеткой.			
12	Свободная игра. Развитие физической культуры в современном обществе.			
13	Игра на счет.			
14	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.			
15	Акробатические упражнения: Перекаты боком, переворот в сторону. Кувырок вперед.			
16	Закрепление акробатических упражнений перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад. «мост», стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.			
17	Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).			
18	Степ аэробика.			

19	Степ аэробика.			
20	Упражнения на полусфере. Двигательный режим дня.			
21	Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения с гантелями.			
22	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа:			
23	Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения с набивным мячом. Правила страховки и само страховки.			
24	Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике.			
25	Степ аэробика.			
26	Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на балансирующей подушке			
27	Упражнения с фитнес мячом. Подвижные игры.			
28	Подвижные игры: Техника безопасности. Упражнения с гантелями. Игры с метанием.			
29	Комплекс упражнений с эспандером. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.			
30	Игры с бегом. Поднимание туловища.			
31	Упражнения с набивным мячом. Игры с прыжками.			
32	Игра в бадминтон; комплекс упражнений с гантелями.			
33	Игра в бадминтон. Упражнения с эспандером.			
34	Баскетбол: стойка, передвижения, остановки, школьные правила игры.			
35	Передачи и ловля мяча в парах, кругах, тройках.			
36	Ведение мяча правой и левой рукой. Основы знаний о физических упражнениях.			
37	Быстрые передачи мяча различными способами на месте.			
38	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра по правилам мини – баскетбола.			
39	Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра по правилам мини – баскетбола.			
40	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу одной рукой от плеча.			

41	Передача мяча с параллельным смещением. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. Игра по правилам мини – баскетбола.			
42	Бросок мяча по кольцу после ведения. Повороты без мяча и с мячом. Игра по правилам мини – баскетбола.			
43	Сочетание приёмов: ведение-остановка-передача. Игра по правилам мини – баскетбола.			
44	Сочетание приёмов: передача - ведение-бросок. Игра по правилам мини – баскетбола.			
45	Передача мяча со сменой мест. Игра по правилам мини – баскетбола.			
46	Пионербол. Стойки и перемещения . «Зоны» на волейбольной площадке;передача мяча двумя руками сверху.			
47	Передачи мяча в парах. Прямая подача снизу, сверху. Правила игры в «Пионербол»			
48	Передача мяча снизу. Прямая подача снизу, сверху. Игра в «Пионербол»			
49	Передачи мяча через сетку. Игра в «Пионербол»			
50	Передачи мяча в парах тройках. Игра в «Пионербол»			
51	Прямая подача снизу. Игра в «Пионербол»			
52	Передачи мяча сверху и снизу в парах. Подачи мяча.			
53	Передачи мяча через сетку. Учебная игра.			
53	Лёгкая атлетика: техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств.			
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			
55	Метание мяча в цель с 8- ми метров. Правила личной гигиены и здорового образа жизни.			
56	Эстафеты: линейная, встречная, круговая.			
57	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»			
58	Мини – футбол:техника безопасности на занятиях. Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами. Учебная игра.			
59	Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание»			
60	Удары по воротам. Учебная игра.			

61	Передачи мяча в двойках, тройках. Двусторонняя игра.			
62	Командные игры в мини - футбол.			
63	«Русская лапта». Основы техники игры: стойка игрока; техника ударов битой по мячу; перебежки; осаливание; самоосаливание; переосаливание.			
64	Ловля мяча и передача в парах. Правила игры. Двусторонняя игра			
65	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра.			
66	Удары битой по мячу сверху. Двусторонняя игра.			
67	Ловля и передача мяча, осаливание, переосаливание. Двусторонняя игра.			
68	Командные игры и соревнования.			

3. Содержание программы

- **Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Правила спортивных игр: Баскетбол, волейбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки.
- **Лёгкая атлетика:** Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 х 10м», бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Подвижные игры. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Подвижная игра «Лапта» «Пионербол»
- **Спортивные игры. Баскетбол:** стойка, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра. **Волейбол:** передача мяча двумя руками. Передача мяча на точность. Встречная передача мяча. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. **Настольный теннис:** основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. **Бадминтон:** держание ракетки. Перемещения. Поддача. Удар сверху. Удар снизу. Удар справа. Удар слева. Правила игры. **Мини – футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.
- **Подвижные игры:** лапта: основы техники игры: стойка игрока; техника ударов битой по мячу; перебежки; осаливание; самоосаливание; переосаливание; передачи мяча.
- **Гимнастика, основы акробатики и фитнес:** Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика (кувырки вперед, назад; «мост» из положения лёжа и стоя; переворот в сторону; стойка на голове и руках). Опорный прыжок. Степ аэробика. Упражнения на полусфере. Упражнения с фитнес мячом. Упражнения на балансировочной подушке. Упражнения с гантелями. Упражнения с эспандером.

4. Методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 30 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (30 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (5 мин).

5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики

Список литературы

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.
8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

13 лет

Мальчики						Очки	Девочки					
Бег 1000м (мин., сек.)	Бег 60м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин., сек.)	Бег 60м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
2.55,0	7,6	26	260	46	31	70	3.10,0	8,0	60	250	42	35
2.57,0	7,7	25	258	45	30	69	3.13,0	8,1	57	248	-	34
2.59,0	7,8	24	256	44	29	68	3.16,0	8,2	54	246	41	33
3.01,0	7,9	23	254	-	28	67	3.19,0	8,3	52	244	-	32
3.03,0	8,0	22	252	43	27	66	3.22,0	8,4	50	242	40	31
3.05,0	-	21	250	-	26	65	3.25,0	8,5	48	240	-	30
3.07,0	8,1	20	248	42	25	64	3.28,0	8,6	46	238	39	29
3.09,0	-	19	246	-	24	63	3.31,0	8,7	44	236	-	28
3.11,0	8,2	18	244	41	23	62	3.34,0	8,8	42	234	38	27
3.13,0	-	-	242	-	-	61	3.37,0	-	40	232	-	-
3.15,0	8,3	17	240	40	22	60	3.40,0	8,9	38	230	37	26
3.17,0	-	-	238	-	-	59	3.42,0	-	37	228	-	-
3.19,0	8,4	16	236	39	21	58	3.44,0	9,0	36	226	36	25
3.21,0	-	-	234	-	-	57	3.46,0	-	35	224	-	-
3.23,0	8,5	15	232	38	20	56	3.48,0	9,1	34	222	35	24
3.25,0	-	-	230	-	-	55	3.50,0	-	33	220	-	-
3.27,0	8,6	-	229	37	19	54	3.52,0	9,2	32	218	34	23
3.29,0	-	14	228	-	-	53	3.54,0	-	-	216	-	-
3.31,0	8,7	-	227	36	18	52	3.56,0	9,3	31	214	33	22
3.33,0	-	-	226	-	-	51	3.58,0	-	-	212	-	-
3.35,0	8,8	13	225	35	17	50	4.00,0	9,4	30	210	32	21
3.36,0	-	-	224	-	-	49	4.01,0	-	-	209	-	-
3.37,0	-	-	223	-	-	48	4.02,0	-	-	208	-	-
3.38,0	8,9	-	222	34	16	47	4.03,0	9,5	29	207	31	20
3.39,0	-	12	221	-	-	46	4.04,0	-	-	206	-	-
3.40,0	-	-	220	-	-	45	4.05,0	9,6	-	205	-	-
3.41,0	9,0	-	219	33	15	44	4.06,0	-	28	204	30	19
3.42,0	-	-	218	-	-	43	4.07,0	9,7	-	203	-	-
3.43,0	9,1	11	217	32	-	42	4.08,0	-	27	202	-	-
3.44,0	-	-	216	-	14	41	4.09,0	9,8	-	201	29	18
3.45,0	9,2	-	215	31	-	40	4.10,0	-	26	200	-	-
3.47,0	-	-	214	-	-	39	4.12,0	9,9	-	199	-	-
3.49,0	9,3	10	213	30	13	38	4.14,0	-	25	198	28	17
3.51,0	-	-	212	-	-	37	4.16,0	10,0	-	197	-	-
3.53,0	9,4	-	211	29	-	36	4.18,0	-	24	196	-	16
3.55,0	-	-	210	-	12	35	4.20,0	10,1	-	194	27	-
3.57,0	9,5	9	209	28	-	34	4.23,0	-	23	192	-	15
3.59,0	-	-	208	-	-	33	4.26,0	10,2-	-	190	-	-
4.01,0	9,6	-	207	27	11	32	4.29,0	10,3	22	188	26	14
4.03,0	-	-	206	-	-	31	4.32,0	-	-	186	-	-
4.05,0	9,7	8	204	26	10	30	4.35,0	-	21	184	-	13
4.08,0	-	-	202	-	-	29	4.38,0	10,4	-	182	25	-
4.11,0	9,8	-	200	25	9	28	4.41,0	-	20	180	-	12
4.14,0	-	-	198	-	-	27	4.44,0	10,5-	-	178	24	-
4.17,0	9,9	7	196	24	8	26	4.47,0	-	19	176	-	11

4.20,0	-	-	194	-	-	25	4.50,0	10,6	-	174	23	-
4.23,0	10,0	-	192	23	7	24	4.53,0	-	18	172	-	10
4.26,0	-	6	190	-	-	23	4.56,0	10,7-	-	170	22	-
4.29,0	10,1	-	188	22	6	22	4.59,0	10,8	17	168	-	9
4.32,0	-	-	186	-	-	21	5.02,0	-	-	166	21	-
4.35,0	10,2	5	184	21	5	20	5.05,0	-	16	164	-	8
4.38,0	-	-	182	-	-	19	5.09,0	10,9	-	162	20	-
4.41,0	10,3-	-	180	20	4	18	5.13,0	11,0	15	160	-	7
4.44,0	10,4	4	178	-	-	17	5.17,0	11,1	-	158	19	-
4.47,0	-	-	176	19	3	16	5.21,0	11,2	14	156	18	6
4.50,0	10,51	-	173	18	-	15	5.25,0	11,3	-	154	17	-
4.54,0	0,6	3	170	17	2	14	5.29,0	11,4	13	152	16	5
4.58,0	10,7	-	167	16	-	13	5.33,0	11,5	-	150	15	-
5.02,0	10,8	-	164	15	1	12	5.37,0	11,6	12	148	14	4
5.06,0	10,9	2	161	14	-	11	5.41,0	11,7	-	146	13	-
5.10,0	11,0	-	158	13	0	10	5.45,0	11,8	11	143	12	3
5.15,0	11,1	-	155	12	-	9	5.50,0	11,9	10	140	11	-
5.20,0	11,2	1	152	11	-1	8	5.55,0	12,0	9	137	10	2
5.25,0	11,3	-	149	10	-	7	6.00,0	12,1	8	134	9	-
5.30,0	11,4	-	146	9	-2	6	6.05,0	12,3	7	131	8	1
5.35,0	11,5	-	143	8	-	5	6.10,0	12,5	6	128	7	-
5.40,0	11,6	-	140	7	-3	4	6.15,0	12,7	5	125	6	0
5.45,0	11,8	-	137	6	-	3	6.20,0	12,9	4	122	5	-1
5.50,0	12,0	-	134	5	-4	2	6.25,0	13,1	3	119	4	-2
5.55,0	12,2	-	130	4	-5	1	6.30,0	13,3	2	116	3	-3

14 лет

Мальчики						Очки	Девочки					
Бег 1000м (мин., сек.)	Бег 60 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин, сек)	Бег 60 м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
2.50,0	7,4	28	265	47	31	70	3.05,0	7,8	63	255	43	35
2.52,0	7,5	27	263	46	30	69	3.08,0	7,9	60	252	42	34
2.54,0	7,6	26	261	45	29	68	3.11,0	8,0	57	249	41	33
2.56,0	7,7	25	259	-	28	67	3.14,0	8,1	54	246	-	32
2.58,0	7,8	24	257	44	27	66	3.17,0	8,2	51	243	40	31
3.00,0	-	23	255	-	26	65	3.20,0	8,3	48	240	-	30
3.02,0	7,9	22	253	43	25	64	3.22,0	8,4	46	238	39	29
3.04,0	-	21	251	-	24	63	3.24,0	8,5	44	236	-	28
3.06,0	8,0	20	249	42	23	62	3.26,0	8,6	42	234	38	27
3.08,0	-	19	247	-	-	61	3.28,0	-	40	232	-	-
3.10,0	8,1	18	245	41	22	60	3.30,0	8,7	38	230	37	26
3.12,0	-	17	243	-	-	59	3.32,0	-	37	228	-	-
3.14,0	8,2	-	241	40	21	58	3.34,0	8,8	36	226	36	25
3.16,0	-	16	239	-	-	57	3.36,0	-	35	224	-	-
3.18,0	8,3	-	237	39	20	56	3.38,0	8,9	34	222	35	24
3.20,0	-	-	235	-	-	55	3.40,0	-	-	220	-	-
3.22,0	8,4	15	234	-	19	54	3.42,0	9,0	33	218	34	23
3.24,0	-	-	233	38	-	53	3.44,0	-	-	216	-	-
3.26,0	8,5	-	232	-	18	52	3.46,0	9,1	32	214	33	22
3.28,0	-	-	231	-	-	51	3.48,0	-	-	212	-	-
3.30,0	8,6	14	230	37	17	50	3.50,0	9,2	31	210	32	21
3.31,0	-	-	229	-	-	49	3.51,0	-	-	209	-	-
3.32,0	-	-	228	-	-	48	3.52,0	-	-	208	-	-
3.33,0	8,7	-	227	36	16	47	3.53,0	9,3	30	207	31	20
3.34,0	-	13	226	-	-	46	3.54,0	-	-	206	-	-

3.35,0	-	-	225	-	-	45	3.55,0	-	-	205	-	-
3.36,0	8,8	-	224	35	15	44	3.57,0	9,4	29	204	30	19
3.37,0	-	-	223	-	-	43	3.59,0	-	-	203	-	-
3.38,0	-	12	222	34	-	42	4.01,0	-	28	202	-	-
3.39,0	8,9	-	221	-	14	41	4.03,0	9,5	-	201	29	18
3.40,0	-	-	220	33	-	40	4.05,0	-	27	200	-	-
3.41,0	-	-	219	-	-	39	4.07,0	9,6	-	199	-	-
3.42,0	9,0	11	218	32	13	38	4.09,0	-	26	198	28	17
3.43,0	-	-	217	-	-	37	4.11,0	9,7	-	197	-	-
3.44,0	9,1	-	216	31	-	36	4.13,0	-	25	196	-	16
3.45,0	-	-	215	-	12	35	4.15,0	9,8	-	194	27	-
3.47,0	9,2	10	214	30	-	34	4.18,0	-	24	192	-	15
3.49,0	-	-	213	-	-	33	4.21,0	9,9	-	190	-	-
3.51,0	9,3	-	212	29	11	32	4.24,0	-	23	188	26	14
3.53,0	-	-	211	-	-	31	4.27,0	10,0	-	186	-	-
3.55,0	9,4	9	210	28	10	30	4.30,0	-	22	184	-	13
3.57,0	-	-	209	-	-	29	4.33,0	10,1	-	182	25	-
3.59,0	9,5	-	208	27	9	28	4.36,0	-	21	180	-	12
4.01,0	-	-	207	-	-	27	4.39,0	10,2	-	178	24	-
4.03,0	9,6	8	206	26	8	26	4.42,0	-	20	176	-	11
4.05,0	-	-	204	-	-	25	4.45,0	10,3	-	174	23	-
4.08,0	9,7	-	202	25	7	24	4.48,0	-	19	172	-	10
4.11,0	-	-	200	-	-	23	4.51,0	10,4	-	170	22	-
4.14,0	9,8	7	198	24	6	22	4.54,0	-	18	168	-	9
4.17,0	-	-	196	-	-	21	4.57,0	10,5	-	166	21	-
4.20,0	9,9	-	194	23	5	20	5.00,0	10,6	17	164	-	8
4.24,0	-	6	192	-	-	19	5.03,0	10,7	-	162	20	-
4.28,0	10,0	-	190	22	4	18	5.06,0	10,8	16	160	-	7
4.32,0	-	-	188	21	-	17	5.09,0	10,9	-	158	19	-
4.36,0	10,1	5	186	20	3	16	5.12,0	11,0	15	156	18	6
4.40,0	10,2	-	184	19	-	15	5.15,0	11,1	-	154	17	-
4.44,0	10,3	-	182	18	2	14	5.19,0	11,2	14	152	16	5
4.48,0	10,4	4	180	17	-	13	5.23,0	11,3	-	150	15	-
4.52,0	10,5	-	177	16	1	12	5.27,0	11,4	13	148	14	4
4.56,0	10,6	-	174	15	-	11	5.31,0	11,5	-	146	13	-
5.00,0	10,7	3	171	14	0	10	5.35,0	11,6	12	143	12	3
5.05,0	10,8	-	168	13	-	9	5.39,0	11,7	11	140	11	-
5.10,0	10,9	-	165	12	-1	8	5.43,0	11,8	10	137	10	2
5.15,0	11,0	2	162	11	-	7	5.47,0	11,9	9	134	9	-
5.20,0	11,1	-	159	10	-2	6	5.51,0	12,0	8	131	8	1
5.25,0	11,2	-	156	9	-	5	5.55,0	12,11	7	128	7	-
5.30,0	11,3	1	152	8	-3	4	6.00,0	2,3	6	125	6	0
5.35,0	11,4	-	148	7	-	3	6.05,0	12,5	5	122	5	-1
5.40,0	11,6	-	144	6	-4	2	6.10,0	12,7	4	119	4	-2
5.45,0	11,8	-	140	5	-5	1	6.15,0	12,9	3	116	3	-3

Карта физического развития и физической подготовленности учащихся

Дата сдачи нормативов: _____

Группа	ФИО	Дата рожд.	Группа здор.	Показ-ли Физ. раз.		Показатели Физической подготовленности												Всего очков
				Рост (см)	Масса тела (кг)	Бег 1000 м,		Бег 30м, 60 м, 100 м		Подтягивание отжимание		Прыжок в дл. с места		Пресс за 30 с, 1 минуту		Наклон вперед		
						Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	

ИТОГО:

Всего человек в группе:		чел.
Уровень физической подготовленности	выше среднего (201 очко и выше)	чел.
	средний (111 - 200 очков)	чел.
	ниже среднего (110 очков и ниже)	чел.

Педагог ДО: _____

Высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% программы.
Сизкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% программы.
Низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% программы.