

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

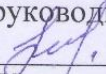
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

**Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Воркуты**

МОУ "СОШ №14" г. Воркуты

РАССМОТРЕНО

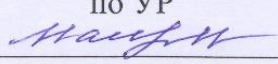
на ШМО классных
руководителей


Нохрина Е.Н.

Протокол №1
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УР


Малинина М.Ф.

Протокол МС №1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора


Конусевич А.А.

от 31.08.2023 г. №36

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа физкультурно-
спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Сидоренко Владимир Александрович
учитель физической культуры

Воркута, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой, на которой покоятся техника и мастерство.

ОФП – общая физическая подготовка – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, достижение разностороннего физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности составлена:

- в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 № 172бр.; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; Письмом Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»; Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми // Приложение к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45; Рекомендации «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы), (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631); Уставом МОУ «СОШ № 14» г.Воркуты; Локальным актом «Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах»;
- программа «ОФП» составлена на основе Комплексной программы физического воспитания школьников под ред. В.И. Ляха. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению –

специальной, по форме организации – секционной. В программе прослеживается применение специальных упражнений на развитие общей физической подготовки.

Занятия по данной программе направлены на подрастающего поколения и способствуют совершенствованию координационных качеств.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей **программы** «Общая физическая подготовка» является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП – это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Отличительной особенностью: программы является применение современных оздоровительных технологий гармоничного сочетания: легкой атлетики, волейбола, футбола, баскетбола, гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении ОФП, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки детей и подростков, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения ОФП. Она использует современные технологии преподавания, связанные с применением **информационно-коммуникативных технологий**. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.)

юных спортсменов. **Технология сотрудничества** даёт возможность педагогу помогать учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков учащихся, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скрепленный взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности. **Игровые технологии** как метод физического воспитания, обучения и совершенствования, основанный на выполнении двигательных действий в процессе игры, которые организуются на основе игрового сюжета (замысла и правил игры) и определяют цель и характер деятельности. Характерная особенность игровых технологий — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и волевые качества. **Здоровьесберегающие технологии** преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий самбистов. Реализация этих технологий в практике занятий самбо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации учебно-воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий самбо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты учебно-тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- педагогический и врачебный контроль над состоянием здоровьем воспитанников.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания 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.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль педагога

дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Адресат программы учащиеся в возрасте от 11 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в объединении отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся. В программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговое тестирование по определению уровня ОФП.

Срок реализации Программы – 1 год. Набор на обучение по программе производится по заявлению учащихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети от 11 до 16 лет. В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав: менее 15

человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный не объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят пять раз в неделю по два занятия продолжительностью 40 минут с 10 минутным перерывом.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часов.

Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Наполняемость группы	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	15 чел.	2 часа	1 раз	2 часа	72 часов

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В процессе ОФП совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в преодолении препятствий.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, по возможности, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики, подвижных игр, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия, содействию гармоничному физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладеть основами разнообразных жизненно важных движений;
- способствовать развитию координационных (точные воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

Развивающие:

- содействовать формированию элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработать представление об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- содействовать к приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Воспитательные:

- сформировать у учащихся интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся личностные качества: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма, смелости, дисциплинированность, доброжелательность отношений к товарищам.

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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способствовать снижению заболеваемости.

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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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;
- 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;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- 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, двигательных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в форме спортивной секции в первой и во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

- **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и и специально-подготовительные упражнения;

- **основной** - здесь проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия, проводятся подвижные и спортивные игры;
- **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к учащимся:

- **Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
- **Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- **Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
- **Технологии свободного воспитания** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

*** По преобладающему (доминирующему) методу:**

- **Репродуктивные технологии** (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) *методы репродуктивной группы:*

****Объяснительно-иллюстративные** (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. **Деятельность воспитанников:** восприятие, осознание, запоминание информации.*

****Побуждающие репродуктивные** **Деятельность педагога:** организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). **Деятельность воспитанников:** неоднократное*

воспроизведение сообщённых знаний (*решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа*).

3. По организационным формам:

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии, следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;

- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение.	2	2	-	Опрос, тест.
2	Лёгкая атлетика	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
3	Футбол.	12	1	11	тестирование, контрольные игры
4	Баскетбол	12	1	11	тестирование, контрольные игры
5	Волейбол	12	1	11	тестирование, контрольные игры
6	Гимнастика	12	1	11	Тренировочные занятия
7	Подвижные игры	10	1	9	участие в соревнованиях, контрольных играх
8	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные испытания, соревнования
	всего	72	8	64	

Содержание программы

1. Введение – 2 часа (теория – 2ч.)

Теория: Вводный теоретический урок. ТБ на занятиях.

Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Лёгкая атлетика – 10 часа (теория – 1ч., практика 9 ч.)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

3. Футбол – 12 часа (теория – 1 ч., практика 11 ч.)

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

4. Баскетбол – 12 часов (теория – 1 ч., практика 11 ч.)

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание

мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

5. Волейбол – 12 часа (теория – 1 ч., практика 11 ч.)

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

6. Гимнастика – 12 часа (теория – 1 ч., практика 11 ч.)

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

7. Подвижные игры – 10 часа (теория – 1 ч., практика 9 ч.)

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

1. Итоговое занятие – 2 часа (практика - 2 ч.)

Контрольные испытания, соревнования.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Вариативные индивидуальные образовательные маршруты

(работа с одарёнными детьми, детьми с ОВЗ и т.п.)

Индивидуальный образовательный маршрут

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя учащегося	Дата рождения	Год обучения	Школа	Класс	ФИО родителей	Телефон	Адрес

№	План работы на I полугодие (виды работ)	Выполнение	Оценка педагога (рекомендации)	Коллегиальная оценка (рекомендации)	Самооценка учащегося
1.					
2.					
3.					
4.					

№	План работы на II полугодие (виды работ)	Выполнение	Оценка педагога (рекомендации)	Коллегиальная оценка (рекомендации)	Самооценка учащегося
1.					
2.					
3.					
4.					

№	Участие в мероприятиях (дата, место проведения)	Оценка педагога (рекомендации)	Коллегиальная оценка (рекомендации)	Самооценка учащегося
1.				
2.				
3.				
4.				

Предполагаемый результат

По окончании первого года обучения воспитанники **должны знать:**

- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы;
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Учебный период	Кол-во недель	Сроки	Контроль/аттестация		Каникулы	
				Вид контроля	Сроки контрольных процедур	Количество календарных дней	Сроки
1.	1	16	06.09.2021	Вводная	07.09.2021 –	14	27.12.2021

	полугодие		– 26.12.2021	диагностика	13.09.2021		– 09.01.2022
				Промежуточная аттестация	21.12.2021 – 27.12.2021		
2.	2 полугодие	20	10.01.2022 – 29.05.2022	Итоговая диагностика	24.05.2022 – 30.05.2022	98	30.05.2022 – 05.09.2022
Всего: 36 недель							

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Методические материалы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми, организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные, баскетбольные, теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Канат;
- Скакалки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.

Кадровое обеспечение:

Обучение по программе может осуществлять педагог, обладающий необходимыми знаниями и навыками обучения самбо, а также компетенциями, соответствующими лицам, имеющим среднее профессиональное или высшее образование по направлению «физическая подготовка», и отвечающим пункту 3.1. профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», или лицам, получающим

высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

2.3. Формы контроля/аттестации

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количество критерий успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Зачет по итогам года в виде четырехборья (форма проведения - игра):

- Прыжки в длину;
- Метание мяча;

- Челночный бег;
- Бег на 100м.

Список литературы

Методические пособия для педагога:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград, 2012.
2. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
4. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
5. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
6. Физическая культура: учеб. для учащихся 6 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И.
7. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

- Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003г.

Литература для учащихся.

- «Спортшкола в школе» М.Г.Каменцер, М., «Физкультура и спорт» 2007г.
- В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

Дидактическое обеспечение.

- Набор плакатов по оказанию первой помощи пострадавшему.
- DVD:
Легкоатлетические соревнования;
Футбол, волейбол, баскетбол, гимнастика.

Приложение 1.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
	Введение.	2	2	-	
1	Техника безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Планирование тренировок.	2	2	0	
	Лёгкая атлетика	10	1	9	
2	ТБ на занятиях. Бег на короткие дистанции. ОРУ. Подвижные игры.	2	1	1	
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно. ОРУ. Подвижные игры.	2	0	2	
4	Бег на время, дистанции 30 м, 60 м. ОРУ.	2	0	2	
5	Бег на время, дистанция 100 м. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.	2	0	2	
6	Бег по пересечённой местности. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.	2	0	2	
	Футбол	12	1	11	
7	ТБ на занятиях. Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	1	1	
8	Передачи мяча. Удары по воротам.	2	0	2	
9	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	2	0	2	

10	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	0	2	
11	Тактика нападения. ОФП. Развитие силы.	2	0	2	
12	Тренировочная игра.	2	0	2	
	Баскетбол	12	1	11	
13	ТБ на занятиях. Перемещения и остановки. Ведение мяча. ОФП. Развитие силы.	2	1	1	
14	Ведение мяча. ОФП. Развитие физической силы.	2	0	2	
15	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	2	0	2	
16	Ловля и передача мяча. ОФП. Развитие физической силы.	2	0	2	
17	Броски мяча в кольцо. КУ на развитие мышц стопы и голени.	2	0	2	
18	Овладение мячом и противодействия. Учебно-тренировочная игра	2	0	2	
	Волейбол	12	1	11	
19	ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения.	2	0	2	
20	Прием сверху двумя руками. Развитие прыгучести.	2	0	2	
21	Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием снизу двумя руками.	2	0	2	
22	Пререподдачи мяча сверху двумя руками над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	0	2	
23	Техника защиты. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	0	2	
24	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.	2	0	2	
	Гимнастика	12	1	11	
25	ТБ на занятиях гимнастикой. Кувырки, перекаты.	2	1	1	
26	Самостраховка при падениях. Развитие прыгучести.	2	0	2	
27	Упражнения в равновесии. ОРУ с гимнастической скакалкой.	2	0	2	
28	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Эстафета.	2	1	1	
29	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	2	1	1	
30	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастическими палками.	2	0	2	
	Подвижные игры	10	1	9	
31	ТБ на занятиях. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами».	2	1	1	

32	«Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, «Перестрелка».	2	0	2	
33	«Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч»	2	0	2	
34	«Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны»	2	0	2	
35	«Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки», эстафета с преодолением препятствий.	2	0	2	
	Итоговое занятие	2	-	2	
36	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	2	0	2	
	Всего	72	8	64	

Рефлексия индивидуальной образовательной деятельности:

1. Полученные результаты _____ соответствуют (указывается в какой степени) поставленным целям

2. Мне удалось _____

3. Я создал (достиг, участвовал и т.п.) _____

4. Я научился _____

5. Самооценка результатов на основании критериев

№	Полученные образовательные продукты	Критерии оценки		
		1 критерий	2 критерий	3 критерий
		Новизна и актуальность	Практическая значимость	Культура оформления материалов

В дальнейшем мне бы хотелось изучить (научиться, освоить)

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин.	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин.	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин.	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин.	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10

7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин.	9,30	10,1 5	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин.	12,30	13,3 0	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин.	18,00	19,0 0	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48

7	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24
---	---	----	----	----	----	----	----

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин.	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин.	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин.	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин.	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30