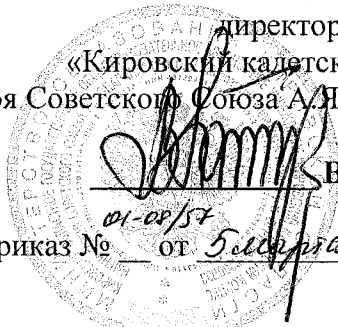


Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение «Кировский кадетский корпус
им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»

<p>Принята на заседании методического совета <u>20 февраля</u> 20 <u>18</u> г. Протокол № <u>2</u></p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» директор КОГОАУ «Кировский кадетский корпус им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»  В.Н.Панин Приказ № <u>01-02/17</u> от <u>5 февраля</u> 20 <u>18</u> г.</p>
--	--

**Дополнительная образовательная программа
спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

**Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: 10-17 лет**

**Составитель: Павлюков Алексей Михайлович,
педагог дополнительного образования**

ж.д. ст. Просница
2018

**Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение «Кировский кадетский корпус
им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»**

Принята на заседании методического совета _____20____ г. Протокол № _____	<p align="center">«УТВЕРЖДЕНО» директор КОГОАУ «Кировский кадетский корпус им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»</p> <p align="right">_____ В.Н.Панин</p> <p align="center">Приказ № __ от _____ 20__ г.</p>
--	--

***Дополнительная образовательная программа
спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»***

**Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: 10-17 лет**

**Составитель: Павлюков Алексей Михайлович,
педагог дополнительного образования**

**ж.д. ст. Просница
2018**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности обучения детей в системе дополнительного образования детей составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», согласно с Положением о дополнительном образовании кадетского корпуса. Она направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития их творческих начал.

Рабочая программа секции легкой атлетики составлена с учетом:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 06.05.2014, № 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089)
3. Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов». Раздел 3. 10-11классы. Часть 1 п.1.4.4.Легкая атлетика. Легкая атлетика. Часть 3 Внеклассная работа. Спортивные секции. Легкая атлетика. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство: М. «Просвещение», 2012г.
4. Учебного плана на 2017-2018 учебный год.

Новизна и актуальность данной программы заключается в том, что она направлена как на достижение высоких спортивных результатов, так и на укрепление здоровья детей. В ней основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе кадетского корпуса.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами спортивной тренировки, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны

лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания гранаты. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень объема программного материала, который обучающемуся доступен по состоянию здоровья.

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

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-11 классов.

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Данная программа, по своей сложности, дает возможность заниматься с разновозрастными группами (5-7 класс), (8-10 класс). Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий преимущественно для старшей группы обучающихся. В секции занимается дети, которые прошли обследование врача и допущены к занятиям по легкой атлетике. Все учащиеся делятся на 2 возрастные подгруппы: 11-13 лет, 14-16 лет. Продолжительность занятий в каждой подгруппе 2+3 часа в неделю. Вся учебно-воспитательная работа в секции направлена на углубление, расширение и совершенствование знаний, двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

Программа рассчитана на 1 год.

Форма занятий – групповая.

Цель: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством овладения приемами легкой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках и метании, сформировать общую культуру движения;

Развивающие:

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения приемов легкой атлетики, обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании;

- развить волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;

- воспитать любовь и привычку к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно;

- укрепить здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию.

- воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- пропаганда ЗОЖ в обществе.

При организации секционной работы важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки - например, по частоте сердечных сокращений и внешним признакам утомления (поверхностное частое дыхание, покраснение лица, обильное потоотделение).

Каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи:

младшая: общеукрепляющие, прививающие интерес к занятиям физической культурой, спортом и спортивными играм;

старшая: общеукрепляющие, обучающие основам техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции и формирование судейских навыков.

Личностные результаты: формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

Коммуникативные универсальные учебные действия: формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Познавательные универсальные учебные действия: объяснять что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила ТБ, правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

Регулятивные универсальные учебные действия: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

тематический план

Содержание занятий	Младшая группа	Старшая группа
Теоретические занятия	4 часа	5 часов
1. Вводные: физическая культура и спорт в России, гигиена, места для проведения занятий, ТБ.	1	1
2. Основы техники и тактики в спортивных играх.	1	1
3. Правила спортивных игр.	1	2
4. Основы методики обучения и тренировки.	1	1
Практические занятия	64 часа	97 часов
1. Общая физическая подготовка.	14	27
2. Обучение и совершенствование навыков в спортивной тренировке.	30	40

Содержание изучаемого курса

Теоретические занятия: Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники высокого старта на повороте, изучение техники финиширования,

совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета). Совершенствование техники эстафетного бега.

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 800 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Способы определения результативности

Важным звеном управления подготовкой является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 800 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в кадетском корпусе имеются:

- спортивные площадки,
- яма для прыжков в длину с разбега,
- мячи для метания, гранаты,
- беговые дорожки,
- спортивный городок,
- методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений.

**Учебно – тематический план для занятий
секции по легкой атлетике**

№	Темы урока	Кол-во часов
1	Изучение специальных беговых упражнений.	2
2	Изучение техники бега с высокого старта. ОРУ на месте и в движении	2
3	ОФП. СФП. ОРУ на месте и в движении. Бег по пересеченной местности	2
4	Тренировка скоростно-силового характера. Серия СФП без отягощения.	2
5	Прыжки в длину с места, с разгона. ОФП. СФП.	2
6	ОФП. ОРУ на месте и в движении. Тренировка на выносливость.	2
7	ОФП. СБУ. Спортигры, футбол.	1
8	Скоростная тренировка 5×30 м. ОФП. СФП.	1
9	ОРУ на месте и в движении. СБУ. Спортигры, волейбол.	1
10	ОРУ. Обучение старта из положения стоя. Спортигры.	1
11	ОРУ. Обучение низкому старту.	1
12	ОРУ в движении, кроссовая подготовка.	1
13	ОРУ в движении. СФП. Спортигры, футбол.	2
14	ОРУ на месте и в движении. Круговая тренировка скоростного характера. Ускорение, выпрыгивание. Спортигры.	2
15	ОФП. СБУ. Спортигры, футбол.	2
16	Скоростная тренировка 5×30 м. Ускорение. ОФП. СФП.	2
17	ОРУ на месте и в движении. СБУ. Спортигры, волейбол.	2
18	ОРУ на месте и в движении. Тренировка на выносливость. Спортигры.	2
19	ОРУ на месте и в движении. СБУ. Спортигры, футбол.	2
20	ОРУ в движении. СБУ. Спортигры, футбол.	2
21	ОРУ на месте и в движении. Тренировка силового характера с отягощением.	2
22	ОРУ на месте и в движении. Отработка отрезков 25м×10раз с интервалом. Спортигры.	2
23	ОРУ на месте и в движении. Челночный бег. Спортзал. СБУ. Спортигры, волейбол.	2
24	ОРУ на месте и в движении. СБУ. Метание мяча. Спортигры, волейбол.	2
25	ОРУ на месте и в движении. Отработка отрезков на скорость 20м×5раз.	1
26	ОРУ на месте и в движении. Тренировка силового характера с отягощением в парах. Спортигры, баскетбол.	1
27	ОРУ на месте и в движении. Кроссовая подготовка. Спортигры, волейбол.	2
28	ОРУ на месте и в движении. Тренировка с отработкой элементов на ловкость. Спортигры.	1
29	Тренировка скоростного характера, серии ускорений 7×20м. Спортигры.	1
30	ОРУ на месте и в движении. Кроссовая подготовка. Спортигры, футбол.	2
31	ОРУ на месте и в движении. Тренировка силового характера с отягощением. Спортигры.	2
32	ОРУ на месте и в движении. Скоростные ускорения 5×50м. Спортигры, футбол.	1
33	ОРУ на месте и в движении. Метание мяча. Спортигры, волейбол.	1
34	ОРУ на месте и в движении. Кроссовая подготовка 5 км. Спортигры, футбол.	2
35	Разминка в движении. Тренировка силового характера с отягощением в парах. Спортигры.	1
36	ОРУ на месте и в движении, СБУ, серии скоростно силового направления спортигры(баскетбол)	2
37	ОРУ на месте и в движении кроссовая подготовка 5 км спортигры(футбол)	2
38	Разминка на месте и в движении совершенствование прыжков в длину(спортигры(волейбол)	2
39	Разминка на месте и в движении .Обучение бегу с низкого старта спортигры(футбол)	2
40	Тренировка силового характера серии 4×25м	2
41	ОРУ на месте и в движении прыжки в длину с места баскетбол	2
42	ОРУ на месте и в движении круговая тренировка скоростного направления футбол	2
44	ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 3×10м и 6×10 м. Спортигры	1
45	ОРУ на месте и в движении. Круговая тренировка. Спортигры	2

46	ОРУ на месте и в движении. Бег на средние дистанции 400-500 м	2
47	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения	1
48	ОРУ на месте и в движении. ОФП подвижные игры	2
49	ОРУ на месте и в движении. Высокий старт, бег с ускорением	2
50	ОРУ на месте и в движении. Метание мяча, круговая тренировка спортигры	2
51	ОРУ на месте и в движении. Бег 60 и 100 м. Спортигры	1
52	ОРУ на месте и в движении. Кросс 1000м. Спортигры	2
53	ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Места занятия и оборудование, подготовка	2
54	ОРУ на месте и в движении. Развитие силы.(футбол)	1

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материал: в помощь психологам и педагогам. - М.: Т Ц. Сфера, 2003г.
2. Антропова А. П. Основы гигиены.- Просвещение, 2007г.
3. Антонов Ю. Е. Здоровый школьник, социально-оздоровительная технология 21 века, - М., 2000г.
4. Баль Л. В. Буква здоровья. М., 2008г.
5. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М., 2005г.
6. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов.- М., Высш. Шк., 1986г.
7. Буров Л. В. Организация физического воспитания в специальных школах для умственно- отсталых детей. Ленинград 1989г.
8. Величенко В. К. Организация занятий с учащимися начальной школы. Педагогический контроль в Настольной книге учителя физической культуры/ под редакцией Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
9. Грабенко Т.М. Коррекционные развивающие игры.- СПб.: Издательство «Детство - Пресс» 2002г.
10. Дульнев К.А. Физкультуоа во вспомогательной школе.- М., «Просвещение») 2008г.
11. Дульнев К.А. Учебно-воспитательная работа по физической культуре в начальной школе.- М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000г.
12. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе/ Материалы городской научно- практической конференции – 2004год.

Методическое обеспечение программы

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе

метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-	205	140	155-	200
			14	160	180	210	145	175	200
			15	175	170-	220	155	160-	205
				190			180		

					180- 195 190- 205			160- 180 165- 185	
4	Выносливость	6-минутный бег	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000- 1100 1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1100 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15 11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10	 4 4 5 5 5	 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	 19 20 19 17 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-	230	160	170-	210
			17	190	210 205- 220	240	160	190 170- 190	210

4	Выносливость	Прыжок в длину с места	16	1100	1300-	1500	900	1050-	130
			17	1100	1400	1500	900	1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18