

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МО «Радищевский район»

Принято
Педагогическим советом

протокол № 03
«18» мая 2020 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВИРТУАЛЬНЫЙ БАСКЕТБОЛ»
(дистанционное обучение)**

Возраст: для обучающихся 8-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Уровень: стартовый

Автор-составитель: Пещехонова И.И.,
тренер – преподаватель
Совторы: Камин Ю.П., Яшин А.А.,
тренеры-преподаватели

Радищево, 2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Виртуальный баскетбол» - ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (баскетбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав МУ ДО «ДЮСШ».

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Актуальность программы в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, в том, что она способствует сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Новизна настоящей программы заключается в предлагаемых современных технологиях обучения: обучение через опыт и сотрудничество; учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся; работа в малых группах, тренинги, личностно-деятельностный подход, применение здоровьесберегающих технологий, а также изменении типовой программы, а именно в увеличении количества часов на спортивную подготовку, в изменении, углублении объема содержания учебного материала.

Адресат программы – учащиеся в возрасте 7-18 лет, заинтересованные спортивными играми, а именно баскетболом. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные баскетболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Занятия, проводятся в течение одного месяца три раза в неделю по два часа с обязательным перерывом не менее 10 минут, с учетом возрастных особенностей.

Данная программа направлена на дистанционное обучение.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**, уровень освоения – **стартовый**, срок реализации программы – **1 месяц**.

Целевая установка – личностно-ориентированная.

Форма организации образовательного процесса – индивидуальная.

Цель реализации Программы в дистанционном формате-удовлетворение потребности всех желающих (до 18 лет) в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи реализации Программы:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (имитация двигательных действий в домашних условиях избранного вида спорта (баскетбол));
- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека).

Баскетбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют

координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Реализация Программы (дистанционно) предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- построение образовательной деятельности в дистанционном формате на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Отличительной особенностью Программы является-формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – баскетбол.

Для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Часы теория	Часы практика	Форма аттестации и контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	8	-	Фото отчет, тест
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	Фото отчет, тесты
3	Специальная физическая подготовка	4	-	4	Фото отчет, тесты
4	Технико-тактическая подготовка	4	2	2	Фото отчет, тест
	Итого	24	10	14	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов	Дидактические единицы
1. Теоретическая и психологическая подготовка – 8 часов			
1.1.	Краткий обзор истории развития баскетбола. Правила соревнований	2	Происхождение баскетбола. Исторические корни. Родина баскетбола. Возникновение и развитие в России. Баскетбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в баскетбол, терминология.
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.
1.3.	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	2	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка в баскетболе.
1.4.	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	2	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.
2. Общая физическая подготовка – 8 часов			
2.1.	Развитие силы и быстроты	2	Ускорения на месте, разновидности прыжков ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях.
2.2.	Развитие координации	2	Подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки впереди вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом.
2.3.	Развитие выносливости	2	Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с

			длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).
2.4.	Развитие гибкости	2	Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
3. Специальная физическая подготовка 4 часа			
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов лицом, боком, спиной вперед. Бег за лидером.
3.2.	Развитие специальной выносливости	2	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
4. Техничко-тактическая подготовка 4 часа			
5.			
4.1.	Техническая подготовка (просмотр видеоматериала, имитация)	2	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от плеча, от груди, с места, в движении. Передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, с места. Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом, со зрительным контролем и без него. Броски в корзину двумя руками от груди, с отскоком от щита, с места, в движении. Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, под углом к щиту, параллельно щиту.
4.2.	Тактическая подготовка (теория)	2	Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.
	ИТОГО	24	

4. Календарный учебный график

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1.		Баскетбол как спортивная игра. Инструктаж по ТБ. Ходьба. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/search?text=история+игры+баскетбол+в+россии+видео
2.		История развития игры Баскетбол. Родина баскетбола. Учебная игра. История развития игры баскетбол в России. Учебно-тренировочная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4038025947088085453&text=история%20развития%20игры%20баскетбол%20видео&path=wizard&parent-reqid=1588011011135702-1096777321303149427200121-production-app-host-sas-web-yp-45&redircnt=1588011025.1
3.		Баскетбол и Олимпийские игры. Известные спортсмены. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6431361940009266684&text=баскетбол%20и%20олимпийские%20игры%20видео&path=wizard&parent-reqid=1588011653226271-204700103245697253802215-production-app-host-man-web-yp-276&redircnt=1588011670.1
4.		Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.	2	https://en.ppt-online.org/241229 https://vuzlit.ru/853644/gigiena_rezhim_basketbolistov http://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/313-pitanir-dlya-sportsmenov
5.		ОФП. Развитие силы и быстроты. Прыжки, бег с ускорением. Отжимания, ходьба на руках Имитация бросков.	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2869320131219158558&text=развитие%20силы%20и%20быстроты%20в%20баскетболе&path=wizard&parent-reqid=1588013945389849-962926030369581412500275-prestable-app-host-sas-web-yp-8&redircnt=1588013984.1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3774804784814055006&text=имитация%20операции%20мяча%20в%20баскетболе&path=wizard&parent-reqid=1588014090014249-1657134522026446312200243-production-app-host-vla-web-yp-68&redircnt=1588014095.1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6

				598054588233069283&text=развитие+выносливости+в+баскетболе
6.		Развитие координации Подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами ведение мячей одновременно двумя руками	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=706089850734180589&text=развитие+координации+в+баскетболе
7.		Развитие выносливости Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного бега	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6598054588233069283&text=развитие+выносливости+в+баскетболе https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8656523603762047191&text=развитие+выносливости+в+баскетболе
8.		Развитие гибкости Комплексы на расслабление и растяжение мышц	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7385672546917742217&text=развитие+гибкости+в+баскетболе
9.		СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов.	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=139191025527835905&text=сфп+баскетболистов
10.		Развитие специальной выносливости Бег лицом, боком, спиной вперед. Многократные повторения упражнений в бегах, прыжках.	2	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14740742232527510944&text=развитие+специальной+выносливости+баскетболистов
11.		Техническая подготовка(просмотр видеоматериала, имитация) Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Передачи мяча от плеча, от груди, двумя руками с места и в движении	2	.https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15199955678350092380&text=техническая%20подготовка%20баскетболистов&path=wizard&parent-reqid=1588014883533289-160896964811204777800287-prestable-app-host-sas-web-yp-87&redircnt=1588014897.1
12.		Тактическая подготовка(теория Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом, со зрительным контролем) и без него. Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, под углом к щиту.	2	https://yandex.ru/video/search?text=тактическая+подготовка+баскетболистов https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12558713993550069785&text=тактическая+подготовка+баскетболистов https://slovopedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=3826

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

**Перечень оборудования, необходимого для реализации Программы
детского объединения**

Техническое оснащение:

- компьютеры, планшеты, смартфоны;
- интернет.

Методическое:

- методические рекомендации по организации профилактики детского травматизма;
- методические пособия для изучения баскетбола;
- видеоматериалы для проведения занятий.

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, специальность физическая культура.

Формы аттестации:

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности секции, материалы тестирования, фото.

Оценочные материалы:

Тесты, зачет

Методические материалы:

Методические разработки занятий, серия видеофильмов.

Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением дистанционного обучения;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы

Принципы спортивной тренировки

Каждое занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. *Общепедагогические (дидактические) принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. *спортивные:* направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. *методические:*

- *принцип опережения*-опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности*-оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности*-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

Средства, методы спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) *общепедагогические:*

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) *практические:*

- метод строго регламентированного упражнения;

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам реализации программы обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свое состояние здоровья;
- составить режим дня, подобрать сбалансированное питание;
- применять средства закаливания;
- оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- регулировать психологическое состояние на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- противостоять неблагоприятным воздействиям.

Способы проверки уровня освоения программы

- В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов (Приложения №1,2,3) Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.
- Контрольные испытания по физической подготовке проводятся один раз. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.
- В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. Л.Г.Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах .- Минск, 2008г.-111с
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2005

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для спортивно-оздоровительных групп для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	8	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	8	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	8	750 и менее	800-950	1150 и выше	550 и менее	650-850	950 и выше
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	8	1 и ниже	2-3	6 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
		9	1	3-4	7	3	7-11	16
		10	1	3-4	8	4	8-13	18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
для спортивно-оздоровительных групп
для ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	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
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		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
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	1 и ниже	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
для спортивно-оздоровительных групп
для ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17,18	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17,18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17,18	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
		17,18	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17,18	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17,18	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше