

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

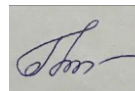
ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 316/1 от 30.08.2024
Директор ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ / Е.С. Пименова

X



30.08.2024

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные состязания»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик:
Валиев Амиль Тофикович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «Спортивные состязания» для обучающихся 11-17 лет составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных

правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

14. Распоряжением Комитета по Образованию от 25.08.2022г. №1676-Р, Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга.

15. Устав ГБОУ школа №635 Приморского района Санкт-Петербурга,

16. Положение по проектированию дополнительных общеобразовательных программ ОДОД ГБОУ школа №635.

Целью программы является создание условий по привлечению обучающихся общеобразовательной организации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта, формирование творческих и интеллектуальных способностей, индивидуальных потребностей детей.

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что Спортивные состязания – это спорт. А через заинтересованность учащихся в спорте есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Адресат программы - возраст обучающихся –11-17 лет, мужской и женский пол, физически и технически подготовленные к спорту.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения – 1 год, 72 часа

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- развитие координационных способностей;
- освоение техники игр.
- освоение тактики игр.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Язык реализации – в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

Форма обучения: очная, заочная.

Режим занятий: 2 раза по 1 часу в неделю.

Особенности реализации: Возможность реализации с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп: Разновозрастные. Количество обучающихся в группе -15.

Условия приема на обучение: Принимаются все желающие с физическими и координационными способностями, готовые выступать на соревнованиях и имеющие справки от врача для допуска.

Формы организации и проведения занятий: занятия проводятся групповые или всем составом объединения. Фронтальная, групповая, коллективная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь
3. Компьютер
4. Принтер

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Количество часов	Формы контроля
				Всего	
1.	Вводное занятие	1	0	1	Входной
2.	Спортивные состязания	0	70	70	Текущий
3.	Итоговое занятие	1	0	2	Итоговый
	Итого:	2	70	72	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 316/1 от «30» 08. 2024г.
Директор ГБОУ школы № 635
_____/ Е.С. Пименова

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные состязания»
На 2024-2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич. учебных недель	Колич. учебных дней	Колич. учебных часов	Режим занятий
1 год Группа №1	01.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 316/1 от 30.08.2024
Директор ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ / Е.С. Пименова

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивные состязания»

возраст обучающихся – 11-17 лет

Группа №1

Разработчик:

Валиев Амил Тофикович,
педагог дополнительного образования

Общей целью программы является создание условий по привлечению обучающихся общеобразовательной организации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта, формирование творческих и интеллектуальных способностей, индивидуальных потребностей детей.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- развитие координационных способностей;
- освоение техники и тактики игр.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о

способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

Предметные:

Предметные результаты: В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: - умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Демонстрировать

Метапредметные:

В области познавательной культуры - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области

коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных турнирах.

**Календарно-тематическое планирование
занятий по «Спортивные состязания»**

2 занятия в неделю, 2 часа в неделю всего 72 часа

№ занятия	Тема секционных занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
			По плану	
1	Т/Б. Вводное занятие.	1	2.09	
2	Спортивные состязания	1	4.09	
3	Спортивные состязания	1	9.09	
4	Спортивные состязания	1	11.09	
5	Спортивные состязания	1	16.09	
6	Спортивные состязания	1	18.09	
7	Спортивные состязания	1	23.09	
8	Спортивные состязания	1	25.09	
9	Спортивные состязания	1	30.09	
10	Спортивные состязания	1	2.10	
11	Спортивные состязания	1	7.10	
12	Спортивные состязания	1	9.10	
13	Спортивные состязания	1	14.10	
14	Спортивные состязания	1	16.10	
15	Спортивные состязания	1	21.10	
16	Спортивные состязания	1	23.10	
17	Спортивные состязания	1	28.10	
18	Спортивные состязания	1	30.10	
19	Спортивные состязания	1	6.11	
20	Спортивные состязания	1	11.11	
21	Спортивные состязания	1	13.11	
22	Спортивные состязания	1	18.11	
23	Спортивные состязания	1	20.11	
24	Спортивные состязания	1	25.11	
25	Спортивные состязания	1	27.11	
26	Спортивные состязания	1	2.12	
27	Спортивные состязания	1	4.12	
28	Спортивные состязания	1	9.12	
29	Спортивные состязания	1	11.12	
30	Спортивные состязания	1	16.12	
31	Спортивные состязания	1	18.12	
32	Спортивные состязания	1	23.12	
33	Спортивные состязания	1	25.12	
34	Спортивные состязания	1	13.01	
35	Спортивные состязания	1	15.01	
36	Спортивные состязания	1	20.01	
37	Спортивные состязания	1	22.01	
38	Спортивные состязания	1	27.01	
39	Спортивные состязания	1	29.01	
40	Спортивные состязания	1	3.02	
41	Спортивные состязания	1	5.02	
42	Спортивные состязания	1	10.02	
43	Спортивные состязания	1	12.02	
44	Спортивные состязания	1	17.02	

45	Спортивные состязания	1	19.02	
46	Спортивные состязания	1	24.02	
47	Спортивные состязания	1	26.02	
48	Спортивные состязания	1	3.03	
49	Спортивные состязания	1	5.03	
50	Спортивные состязания	1	10.03	
51	Спортивные состязания	1	12.03	
52	Спортивные состязания	1	17.03	
53	Спортивные состязания	1	19.03	
54	Спортивные состязания	1	24.03	
55	Спортивные состязания	1	26.03	
56	Спортивные состязания	1	31.03	
57	Спортивные состязания	1	2.04	
58	Спортивные состязания	1	7.04	
59	Спортивные состязания	1	9.04	
60	Спортивные состязания	1	14.04	
61	Спортивные состязания	1	16.04	
62	Спортивные состязания	1	21.04	
63	Спортивные состязания	1	23.04	
64	Спортивные состязания	1	28.04	
65	Спортивные состязания	1	30.04	
66	Спортивные состязания	1	5.05	
67	Спортивные состязания	1	7.05	
68	Спортивные состязания	1	12.05	
69	Спортивные состязания	1	14.05	
70	Спортивные состязания	1	19.05	
71	Спортивные состязания	1	21.05	
72	Итоговое занятие	1	26.05	

Содержание программы

Организация работы школьного спортивного клуба с полным оформлением всей документации. Сбор заявок участников клуба, распределением по приоритетным видам спорта. Подготовка плана спортивных мероприятий на школьном, районном и региональном этапе для дальнейшего участия. Организация внутри школьных мероприятий. Обучение и практическая деятельность в судейской работе.

Техническая и тактическая Спортивные состязания:

Баскетбол

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля

и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное 3. Ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол». Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.

Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка.
Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Оценочные материалы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)
	Челночный бег 3х10м (не более 9,3 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Норматив/баллы	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет	18 лет
Одинарный прыжок с места (м)	1,40-1,44	1,45-1,49	1,45-1,49	1,50-1,55	1,55 и более
Бег 10 м (сек)	2,71-2,80	2,61-2,70	2,61-2,70	2,50-2,60	2,5 и менее
Бег 30 м (сек)	6,01-6,10	5,91-6,00	5,91-6,00	5,80-5,90	5,8 и менее
Ведение мячом 30м (сек)	8,21-8,25	8,11-8,20	8,11-8,20	8,00-8,10	8,0 и менее

Список литературы

Для педагога:

1. «Методические рекомендации по созданию спортивных клубов в образовательных учреждениях и профессиональных организациях», утверждённых приказом Министерством образования от 09.09.2015г.
2. Лях. В.И. Рабочая программа Физическая культура. Просвещение, 2013г.
3. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

Для учащихся и родителей:

1. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание. - М. ФиС, 2000
2. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А –М.: Просвещение, 2004