

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа», д. Колыхманово
Юхновского района Калужской области

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 9 от «01» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 37
от «01» августа 2024 г.
директор школы



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

Возраст обучающихся: 7- 15 лет
Срок реализации программы: 16 часов
Уровень программы: базовый
Особенности программы: краткосрочная

Автор-составитель программы:
Федина Ирина Леонидовна

д. Колыхманово, 2024

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Направленность программы

Программа направлена на содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучению знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Программа по «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов.

Вид программы:

- модифицированная;
- по уровню сложности – базовая

Язык реализации программы: русский

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно –

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице и на игровых площадках. Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Педагогическая целесообразность

Программа внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Адресат программы

Программа «ОФП» предназначена для детей 2 – 4, 5 – 9 классов.

Объем программы: 16 часов

Сроки освоения программы: 1 месяц

Режим занятий: 2 раза неделю по 2 часа, причем практические занятия составляют большую часть программы. Теоретические сведения даются в виде непродолжительных бесед.

Формы обучения: Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

Форма организации образовательной деятельности: групповая (клуб)

Формы проведения занятий: теоретические, практические, диагностические, тренировочные, флеш-мобы,

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы

Выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристиках.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным видам движений
- разносторонняя физическая подготовка

Развивающие:

- развитие основных психических функций
- выявление и развитие задатков и способностей к спортивной деятельности

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств
- воспитание произвольного поведения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Краткий обзор развития спорта в мире Вводное занятие.	2	2		

2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	1	1	тестирование
3	Врачебный контроль, первая помощь	2	1	1	тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.	2	1	1	тестирование сдача контрольных нормативов
5	Общая физическая подготовка.	2		2	тестирование
6.	Специальная подготовка.	2		2	сдача контрольных нормативов
7	Изучение и совершенствование техники и тактики	2	1	1	тестирование
8	Подготовка к участию в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
	Итого	16 часов	6	10	

Содержание учебного плана

Тема 1. Краткий обзор развития спорта в мире. Вводное занятие.

Значение спорта в системе физического воспитания. История возникновения.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория: Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта. Её значение и основные задачи.

Практика: Личная гигиена занимающихся гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, жилища. Гигиена мест занятий.

Теория: Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом.

Практика: Средства закаливания и методика их применения.

Тема 3. Врачебный контроль, первая помощь.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

Практика: Оказание первой помощи. Раны их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовки и их роль в спортивной тренировке.

Теория: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций занимающихся.

Практика: Рекомендуемые средства и упражнения для повышения уровня ОФП и СФП.

Теория: Специальная физическая подготовка и её место в тренировке. Основные качества: быстрота, сила, скоростная выносливость, точность, ловкость, координация.

Практика: Учёт, средства и методы оценки состояния и динамики общей и специальной физической подготовленности занимающихся.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения: общее понятие о строе и командах. Повороты. Расчёт на месте.

ОРУ: -упражнения без предметов.

- упражнения с предметами. Спортивные игры; подвижные игры.

Тема 6. Специальная подготовка.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, для развития скорости реакции, для развития ориентировки.

Тема 7. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Теория: Разновидность техник и тактик при занятиях общей физической подготовкой.

Практика: Комплекс упражнений по совершенствованию техник и тактик.

Тема 8. Подготовка к участию в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

По окончании обучения учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий;
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр.

РАЗДЕЛ № 2**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»****2.1 Календарный учебный график**

№	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов
1	Сентябрь	Краткий обзор развития спорта в мире Вводное занятие. Значение спорта в системе физического воспитания. История возникновения.	комбинированная	2

2	<p>Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта. Её значение и основные задачи.</p> <p>Личная гигиена занимающихся</p> <p>гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание).</p> <p>Гигиена одежды, обуви, жилища. Гигиена мест занятий.</p>	комбинированная	2
3	<p>Тема 3. Врачебный контроль, первая помощь. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.</p> <p>Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям.</p> <p>Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.</p> <p>Меры предупреждения переутомления.</p> <p>Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи.</p> <p>Раны их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий.</p>	комбинированная	2
4	<p>Тема 4. Общая и специальная физическая подготовки и их роль в спортивной тренировке. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций занимающихся.</p> <p>Рекомендуемые средства и упражнения для повышения уровня ОФП и СФП.</p> <p>Специальная физическая подготовка и её место в тренировке. Основные качества: быстрота, сила, скоростная выносливость, точность, ловкость, координация. Учёт, средства и методы оценки состояния и динамики общей и специальной физической подготовленности занимающихся.</p>	комбинированная	2
5	<p>Тема 5. Общая физическая подготовка.</p> <p>Строевые упражнения: общее понятие о строе и командах. Повороты. Расчёт на месте.</p> <p>ОРУ: -упражнения без предметов.</p> <p>- упражнения с предметами. Спортивные игры; подвижные игры.</p>	групповая	2

6	<p>Тема 6. Специальная подготовка. Упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, для развития скорости реакции, для развития ориентировки.</p>	групповая	2
7	<p>Тема 7. Изучение и совершенствование техники и тактики. Разновидность техник и тактик при занятиях общей физической подготовкой. Комплекс упражнений по совершенствованию техник и тактик.</p>	комбинированная	2
8	<p>Тема 8. Подготовка к участию в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по дисциплинам: - общая физическая и специальная физическая подготовка; - техническая подготовка. Сдача нормативов проводится в форме тестирования.</p>	групповая	2

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Малые мячи;
Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами; Секундомер; Маты.

Кадровое обеспечение:

учитель физической культуры Федина Ирина Леонидовна

2.3. Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей.	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование

Текущий контроль		
В течение всего учебного курса	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.</p> <p>Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие. Самостоятельная работа.
Итоговый контроль		
В конце учебного курса	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	<p>Выставка, конкурс, концерт, фестиваль, праздник, соревнование, творческая работа, опрос, фестиваль, открытое занятие, взаимозачет, игра-испытание, переводные и итоговые занятия, эссе, коллективная рефлексия, коллективный анализ работы, отзыв, самоанализ, контрольное занятие, зачет, олимпиада, самостоятельная работа, защита рефератов, презентация творческих работ, демонстрация моделей, тестирование, анкетирование и др.</p>

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы результатов участников спортивного многоборья

Форма проведения итогов	Содержание	Оценка результатов
Итоговое зачетное занятие	Сдача контрольных нормативов из 5 заданий	<p>1 балл – низкий</p> <p>2 балла – средний</p> <p>3 балла – высокий</p>

2.5 Методические материалы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

Значительно изменяются возрастные показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны быть последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются: разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта; проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Основными формами обучения являются: лекции (изложение теоретического учебного материала); беседы; практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений); нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования); просмотр видеозаписей; домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы: словесные: рассказ, беседа, объяснение; наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение; аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); практические: упражнения; метод игры; методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Список литературы:

1. Матвеев А.П.. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М., Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений.
3. Учебник написан в соответствии сПримерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой
4. А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
5. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П. М. Просвещение, 2012;
6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

Приложения

Приложение 1

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и

вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху

Теоретические занятия.

Краткий обзор развития спорта в мире.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений относится к глубокой древности.

В период рабовладельческого общества наибольшее развитие получила физическая культура в древнегреческих государствах – полисах Спарта и Афины.

В Спарте основное внимание уделялось именно физическому воспитанию. Афинская система сочетала умственное, нравственно – эстетического и физического воспитание. В 776 г. до н. э. в Олимпии состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры. Первым олимпийским чемпионом стал Корибос.

В средние века физическое воспитание разделялось на физическое воспитание феодалов, крестьян и горожан. Была создана рыцарская система воспитания.

В конце XVIII – XX в. Физическое воспитание развивалось по двум направлениям – гимнастическому и спортивно – игровому.

В начале XX в. Активно начало развиваться международное спортивно – гимнастическое движение, особенно во Франции, Германии, Венгрии.

С каждым годом расширяется международное спортивное и олимпийское движение. В настоящее время членами МОК являются более 200 стран и в миренасчитывается свыше 200 международных спортивных объединений.

Приложение 2

Сдача контрольных нормативов

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см.	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9