

*Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение № 76
«Школа безопасности
имени Героя Советского Союза Блинова П.Ф.»
(МБОУ № 76 «ШБ»)*



*«Совето Союзлэн Героез Блинов П.Ф.
нимо кышкыттэмлыкъя школа»
76-тй номеро муниципал коньдэтэн
возиськись огъя дышетонъя ужсьюрт
(«КШ» 76-тй номеро МКБОУ)*

ул. Барышникова, д. 51, г. Ижевск, 426068, тел/факс 46-22-12, e-mail: 76school@mail.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2023 г..

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ № 76 «ШБ»
_____ Ямилов Р.Г.
Приказ № 117-ОД от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРИЁМЫ РУССКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 9 – 18 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Раздел 1. «Пояснительная записка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов и групп.

Одна из целевых установок в системе воспитания подрастающего поколения - подготовка к профессиональной деятельности и службе в рядах российской армии. И одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки обучающихся, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств.

Главные положения принципа подготовки человека к профессиональной и оборонно-спортивной деятельности выражаются в следующем:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

- надо постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма нравственных качеств.

Цель программы – овладение обучающимися основами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение ими инструкторских навыков, умения самостоятельно заниматься физической культурой и обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для подготовки к профессиональной деятельности и службе в рядах российской армии.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учётом возрастных особенностей;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашному бою, военно-прикладном плавании.
- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, тем самым сохраняя гармоничность развития всех основных физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;
- создание предпосылок, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год обучения, возраст **9 - 18 лет**. Занятия могут проводиться 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в году – **72 часа**. Перед началом занятий учащиеся приносят медицинскую справку о допуске к занятиям от врача.

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями проживания обучающихся.

Программа состоит из трех основных направлений:

- **общефизическая подготовка (ОФП):** укрепление костно-мышечной системы, повышение силовых и скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, а также тренировка общей и скоростно-силовой выносливости;
- **специальная физическая подготовка (СФП):** наработка навыков и умений, а также выработка в себе качеств, необходимых для выполнения задач, возложенных на бойца;
- **рукопашный бой (РБ):** изучение классической технической базы рукопашного боя, постановка ударов и блоков, овладение приемами и способами перемещения во время боя, борцовской техникой, а также другими приемами защиты и нападения с оружием и без него, воспитание психологической устойчивости.

Занятия проводятся по утверждённому расписанию и в форме безотметочного оценивания (зачтено, не зачтено).

Педагог дополнительного образования обязан систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение. Также педагог обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Изучение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» должно предоставить учащимся возможность:

знать:

- целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие личности человека, его качественные свойства и черты характера, основные системы организма и репродуктивную функцию, предупреждение заболеваний и профилактику вредных привычек;
- правила: судейства и организации соревнований в условиях активного отдыха и досуга, разработки планов индивидуальных занятий, диагностирования функционального состояния и физической работоспособности, оказания доврачебной помощи.

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем и упражнения начальной военной общеприкладной физической подготовки;
 - выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приёмы страховки и само страховки;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в российской армии;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
 - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

После прохождения курса данной программы учащиеся получат:

- оздоровление и физическое развитие детей;
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- потребность в ведении здорового образа жизни и занятий спортом;
 - моральную и психологическую готовность к службе Отечеству, готовности к его вооруженной защите.

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения учащимися тестовых заданий в начале и конце года

Раздел 2. «Содержание программы»

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение		6	5	1	наблюдение
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	2	2	-	
2.	Гигиена, закаливание и режим – основа здорового образа жизни.	2	2	-	
3.	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях	2	1	1	
Раздел 2. Общефизическая подготовка (ОФП)		36	5	31	сдача нормативов
2.1.	Гимнастика	6	0,5	5,5	
2.2.	Легкая атлетика	8	2	6	
2.3.	Атлетика	4	0,5	3,5	
2.4.	Лыжи	6	1	5	
2.5.	Комплекс вольных упражнений для военнослужащих.	12	2	10	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)		8	3	5	
1	Моральная и специальная подготовка	4	2	2	
2	Анатомические особенности тела человека	4	1	3	
Раздел 4. Рукопашный бой		20	4,5	15,5	участие в соревнованиях
1	Технику безопасности и профилактика травматизма при занятиях РБ	2	2	-	

2	Тактики и техники РБ: <ul style="list-style-type: none"> • Начальный комплекс приемов РБ (РБ-Н) • Общий комплекс приемов РБ (РБ-1) • Специальный комплекс приемов РБ (РБ-2) • Комплекс рукопашного боя без оружия на 8 счетов • Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов 	22	2,5	15,5	
Раздел 5. Итоговый		2	0,5	1,5	сдача нормативов
1	Проверка и оценка физической подготовленности учащихся	2	0,5	1,5	
Итого за год обучения		72	18	54	

Содержание программы

Раздел 1. Введение (6 часов).

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Теория (2 час): Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Спортивная классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов. Роль физической подготовки в Вооруженных силах Российской армии. Возрастные группы, физическая подготовка в ВС РФ.

Тема 1.2. Гигиена, закаливание и режим – основа здорового образа жизни.

Теория (2 часа): Личная гигиена, гигиена одежды и обуви, Режим питания и питьевой режим. Двигательный режим школьников - подростков. Правила и приёмы закаливания. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Профилактика простудных заболеваний. Вред курения и употребления алкоголя.

Тема 1.3. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях.

Теория (1 часа): Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Практика (1 час): Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах у бойцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Раздел 2. Общефизическая подготовка (ОФП) (36 часов)

Тема 2.1. Гимнастика.

Теория (0,5 час): Польза от регулярных занятий гимнастическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях гимнастикой (с элементами акробатики).

Практика (5,5 час): Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, опорный прыжок через «коня».

Тема 2.2. Легкая атлетика.

Теория (2 час): Бег. Техники бега. Требования к движениям в беге. Формирование правильных навыков ходьбы. Техника прыжка и техника метания предмета.

Практика (6 час): Бег на короткие дистанции до 400 м. Кросс на 1 000 м и 3 000 м. Челночный бег 10x10 м. Марш-бросок 3 000 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты.

Тема 2.3. Атлетика.

Теория (0,5 часа): Развитие у обучающихся силы и силовой выносливости. Техника выполнения атлетических упражнений без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях. Техника безопасности при выполнении атлетических упражнений.

Практика (3,5 час): Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Тест Купера. Развитие скорости и взрывной силы.

Тема 2.4. Лыжи.

Теория (1 час): Техники лыжного бега. Правила спуска и подъема на лыжах. Техника безопасной ходьбы на лыжах.

Практика (5 часов): Одновременный безшажный, одношажный, двушажный ход. Попеременный двушажный, четырехшажный ход. Спуск. Преодоление уступа и выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2 – 3 километра.

Тема 2.5. Комплекс вольных упражнений для военнослужащих.

Теория (2 часа): Вольные упражнения в армии — общеразвивающие, укрепляющие командный дух и дисциплину военнослужащих. Комплексы складывались и проверялись на протяжении многих лет, они выполняются ежедневно каждый день, в основном во время утренней зарядки. Комплекс вольных упражнений научно обоснованны и их можно применять на практике, не только в армии для военнослужащих, но и вне ее, и не только мужчинам, но и женщинам, поскольку они дают положительный оздоровительный эффект. Первый, второй и третий комплексы делаются на счет 16 при одинаковом исходном положении — строевая стойка.

Практика (10 часов): Выполнение комплексных упражнений для военнослужащих № 1,2,3. А также другие различные варианты утренней зарядки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (8 часов)

Тема 3.1. Моральная и специальная подготовка.

Теория (2 час): Нравственное воспитание бойца. Средства и методы нравственного воспитания бойца (убеждение, поощрение, наказание, организация

положительного нравственного опыта и др.). Создание работоспособного коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.) - необходимое условие для формирования качеств российского воина. Эмоциональное состояние бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Практика (2 часа): Отработка техники выполнения ударов и блоков с отягощениями и амортизаторами и в воде. Способы страховки при десантировании с боевой машины в движении (до 40 км/ч), приемы преодоления препятствий с оружием и в средствах индивидуальной бронезащиты. Работа с макиварами. Метание холодного оружия (нож, малая саперная лопата), работа с палкой, нун-чаками и подручными средствами.

Тема 3.2. Анатомические особенности тела человека.

Теория (1 час): Жизненно важные органы человека. Расположение болевых точек, методы воздействия на них и последствия.

Практика (3 часа): Подготовка ударных поверхностей к нанесению ударов. Тренировка способности "держать удар". Укрепление кистей рук, предплечий.

Раздел 4. Рукопашный бой (20 часов)

Тема 4.1. Технику безопасности и профилактика травматизма при занятиях РБ.

Теория (2 часа): Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Тема 4.2. Тактики и техники РБ

Теория (2,5 часа): Подготовка ударных поверхностей к нанесению ударов. Тренировка способности "держать удар". Укрепление кистей рук, предплечий. Тактики и техники рукопашного боя:

Практика (15,5 часов):

- **Боевые захваты и освобождения.** Отработка различных видов захватов. Захват одной и двумя руками за запястье, захват за локоть, захват шеи спереди, сзади и сбоку, захват за одежду и за волосы. Освобождение и способы ухода от захватов.
- **"Блоки"**. Отработка классической техники выполнения блоков от прямых и боковых ударов, ударов наносимых сверху, снизу и сбоку.
- **"Удары руками"**. Отработка классической техники выполнения ударов руками и локтями: прямой, снизу, сбоку, сверху, ребром ладони наотмашь, основанием ладони, короткие удары в корпус.
- **"Удары ногами"**. Отработка классической техники выполнения ударов ногами: прямой, сбоку, в сторону, назад, сбоку изнутри.
- **"Стойки и передвижения"**. Отработка классических стоек: фронтальная, комбинированная, передняя (левосторонняя и правосторонняя), задняя. Отработка перемещений в одной стойке.
- **"Страховка"**. Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед через плечо. Падение вперед, падение назад, падение на бок.
- **"Борьба"**. Отработка техники выполнения бросков в стойке: через бедро, через себя, "мельница", подсечки, подхваты, переводы. Приемы борьбы

лежа и в партере: "рычаг", "промокашка", "капкан", "ключ", перевороты перекатом, накатом. Удержание противника, болевые, удушающие приемы.

- **«Приемы защиты и нападения с оружием и без него»**. Отработка навыков владения оружием и подручными предметами. Отработка приемов защиты и нападения с оружием, подручными предметами и без них на месте и в движении и с элементами неожиданности. Приемы снятия часовых.
- **"Технические комплексы"**. Отработка четкости и слаженности действий при выполнении технических комплексов.
- **"Обыск, связывание и конвоирование"**. Отработка действий подразделения (бойца) при проведении обыска пленного. Способы и приемы связывания пленного. Правила конвоирования.

Раздел 4. Итоговый (2 часа).

Теория (0,5 часа): Правила проведения сдачи итоговых контрольных нормативов.
Техника безопасности

Практика (2,5 часов): Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы по выполнению программы учреждение располагает:

- Спортивным залом, тренажёрами, матами, шведской стенкой, стадионом, полосой препятствий.
- Оргтехника: ноутбук, принтер, сканер, фотоаппарат, телевизор.

Библиотека: художественная, документальная, научно-публицистическая литература и видеотека военно-патриотической направленности.

Информационное обеспечение

Интернет – источники:

- <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8236107704755905321&from=tabbar&parent-reqid=1632900159623674-13160042904657176413-vla1-2336-vla-17-balancer-8080-BAL-3538&text=видеоуроки+по+приёмам+русского+рукопашного>
- https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6828655559438341086&from=tabbar&reqid=1632900723091569-6578624224501286217-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-5435&suggest_reqid=146221119146485056707328454554215&text=видеоуроки+по+истории+рукопашного+боя
- <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8924525413681188500&from=tabbar&reqid=1632900723091569-6578624224501286217-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL->

[5435&suggest_reqid=146221119146485056707328454554215&text=видеоуроки+по+истории+рукопашного+боя](https://www.youtube.com/watch?v=5435&suggest_reqid=146221119146485056707328454554215&text=видеоуроки+по+истории+рукопашного+боя)

- <http://gimnastikasport.ru/sportivnaya/kompleks-volnyh-uprazhneniy.html>
- http://goup32441.narod.ru/files/fp/003_nfp_rfp_2009/nfp_2009/g-03-3.htm
- <https://www.youtube.com/playlist?list>

Оценочные материалы

В целях оценки и контроля результатов в течение всего срока обучения по данной программе проводится текущий контроль, включающий в себя:

- сдача нормативов по ОФП (Приложение № 1).
- Соревнования по ПРРБ и ОФП

Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс организован очно.

Используемые методы обучения словесный, практический, игровой.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебных занятий представляют собой лекции, практические занятия, семинары, встречи с интересными людьми, испытания.

Могут быть применены следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

№	Раздел	Используемые формы, методы, педагогические технологии	Дидактический материал.	Техническое оснащение
1.	Общефизическая подготовка	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	1. Учебное пособие «Физическая подготовка». 2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие.	Учебный кабинет.
2.	Специальная физическая подготовка	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	1. Яковлева Т.С. Спортивная физиология. 2. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя.	Учебный кабинет.
3.	Рукопашный бой	Показ с рассказом, объяснение с упражнением	1. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств 2. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой.	Учебный кабинет.

			Теория и практика.	
--	--	--	--------------------	--

Календарный план воспитательной работы

№	Форма и название мероприятия	Сроки (с указанием месяца)
1.	Посещение турнира по рукопашному бою, в рамках фестиваля единоборств посвященный памяти земляков, погибших при исполнении служебного долга.	сентябрь
2.	Военизированный кросс, посвященный Дню подразделений специального назначения.	октябрь
3.	Новогодняя Спартакиада «Юный динамовец»	декабрь
4.	Военизированная игра «Зарница», посвященная Дню Защитника Отечества	февраль
5.	Городская военно-спортивная игра «Зарница отцов», посвященная дню Защитника Отечества	февраль
6.	День памяти десантников 6-й роты. Встреча с ветеранами ВДВ.	март

Список литературы:

1. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 496с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
3. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.
4. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой. Теория и практика. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 560с.: ил. – (Спецназ).
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
6. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ Под редакцией Ю.Г. Казанцева. – М.: Советский спорт, 2004. – 116с.
7. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств/Пер. с англ. М. Новыша. – М.: Эксмо, 2005. – 320с., ил.
8. Яковлева Т.С. Спортивная физиология. М., 1987. – 373с.
9. Журнал «Русский стиль, боевые искусства» подписка 1993-1998 г.г.
10. Учебное пособие «Физическая подготовка», Библиотека журнала «Военные знания», М. - 2002 г.

Календарный учебный график

Год обучения/ месяцы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				всего учебных недель				
1 уч. год/ № недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36
	д	д	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	и	и	недель				

Условные обозначения:

- диагностика (предварительный контроль) - Д
- учебные занятия по расписанию – У
- итоговая аттестация - И

**НОРМАТИВЫ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОФП И ПРРБ»**

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся 5 класса

Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	3	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-
Бег 30 м (с)	5,5	5,7	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,5	6,8	6,9 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	9,9	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8	11,0	11,1	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	157	153	148	143	138	137 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,26 и более
Девочки										
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	7	6	5	4	3	2	1	0 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27 и менее
Бег 30 м (с)	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	7,0	7,2	7,3 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	10,7	10,9	11,1	11,4	11,5	11,7	11,9	12,2	12,5	12,6 и более
Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	140	135	130	125	124 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	4,50	5,00	5,110	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10	6,11 и более

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся 6 класса

Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	4	2	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-
Бег 30 м (с)	5,3	5,5	5,6	5,7	5,9	6,0	6,1	6,3	6,5	6,6 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	9,7	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	1,07	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	159 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,00	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,40	4,50	5,10	5,11 и более
Девочки										
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	46	44	42	40	38	36	34	32	30	29 и менее
Бег 30 м (с)	5,6	5,7	5,8	6,0	6,1	6,2	6,3	6,7	7,0	7,1 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	10,6	10,7	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	12,0	12,4	12,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	145	140	135	130	129 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10	6,11 и более

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся 7 класса

Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Наклон вперед из положения сидя (см)	8	6	4	2	0	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	9,5	9,6	9,8	10,0	10,1	10,2	10,4	10,6	10,8	10,9 и более
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	190	185	180	175	174 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3,55	4,00	4,10	4,15	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,01 и более
Девочки										
Наклон вперед из положения сидя (см)	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	46	44	42	40	388	36	34	32	31 и менее
Бег 30 м (с)	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,5	6,8	6,9 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,9	12,3	12,4 и более
Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150	145	140	135	134 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45	6,05	6,06 и более

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся 8 класса

Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,9	6,0	6,1 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	9,2	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0	10,1	10,3	10,6	10,7 и более
Прыжок в длину с места (см)	220	215	210	208	205	200	198	195	190	189 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,45	4,46 и более
Девочки										
Наклон вперед из положения сидя (см)	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	50	78	46	44	42	40	38	36	34	33 и менее
Бег 30 м (с)	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0	6,4	6,6	6,7 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	10,3	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,3	11,8	12,1	12,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	139 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45	6,05	6,06 и более

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся 9 класса

Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,1	5,5	5,6	5,9	6,0	6,1 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	9,1	9,3	9,4	9,6	9,7	9,9	10,0	10,2	10,5	10,6 и более
Прыжок в длину с места (см)	225	220	215	210	208	205	200	198	195	194 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5,45	5,55	6,05	6,25	6,35	6,45	7,05	7,15	7,25	7,26 и более
Девочки										
Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 и менее
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,3	6,5	6,6 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	160	155	150	145	144 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	6,00	6,01 и более

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся 10 класса

Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Наклон вперед из положения сидя (см)	14	15	10	8	6	4	2	0	-2	-3 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Бег 30 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	9,0	9,2	9,3	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,3	10,4 и более
Прыжок в длину с места (см)	230	225	220	215	210	208	205	202	200	199 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5,35	5,45	5,55	6,15	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,16 и более
Девочки										
Наклон вперед из положения сидя (см)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	6,0	6,2	6,3 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	6,00	6,01 и более

10-балльная шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся 11 класса

Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Наклон вперед из положения сидя (см)	16	14	12	10	8	6	4	2	0	-1 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	8,9	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5,34	5,40	5,45	6,00	6,08	6,15	6,28	6,40	6,59	7,00 и более
Девочки										
Наклон вперед из положения сидя (см)	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный бег 4X9 м (с)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,55	5,56 и более