

Управление образования муниципального округа Первоуральск
Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития детей и молодежи

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

протокол № 9

от «25» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор НМАОУ ДО ЦРДМ

О.В. Еременко

Приказ № 288

от «10» апреля 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«ОФП - Саланг»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 8 - 11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Астафьев Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

МО Первоуральск

Оглавление

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.3.1 Цель 1 года обучения	10
Учебно-тематический план 1 год обучения	10
Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	12
1. 3. 2. Цель 2 года обучения:	15
Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	17
Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий:	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	21
2. 3. Формы подведения итогов (аттестации) и контроля	21
2. 4 Методическое обеспечение программы	22
Список используемой литературы для педагога.	25
Список литературы для обучающихся и родителей	25
Приложение 1	26
Диагностика образовательного уровня обучающихся ПМАОУ ДО ЦРДМ	26
Приложение 2	27
НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ)	27
НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ)	29
Шкала оценки темпов прироста физических качеств	31
Приложение 3	32
Индивидуальная карта обучающегося по программе «Общая физическая подготовка - Саланг»	32
Карта учета личностных и метапредметных достижений обучающегося по дополнительной программе	33
Общая физическая подготовка	34
Приложение 4	36
Тест к теоретическому разделу	36
Приложение 5	38
Примерные темы бесед.	38

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовую основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП - Саланг» (далее Программа) составляют следующие документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 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" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21) (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрирован в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с сертификатом» (с изменениями).

14. Устав Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи.

15. Положение о разработке, утверждении и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ПМАОУ ДО ЦРДМ.

16. Положение о правилах приема, зачисления, перевода и восстановления ПМАОУ ДО ЦРДМ.

17. Положением об аттестации обучающихся ПМАОУ ДО ЦРДМ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-патриотический клуб «Саланг»» (далее ВПК «Саланг») является комплексной и включает в себя 2 модуля:

- «ОФП – Саланг» (стартовый);
- ВПК «Саланг» (базовый).

Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающие в себя относительно самостоятельные дидактические единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при помощи ЭИОС (электронной информационно-образовательной среды), в условиях карантина или в период школьных каникул. Входной, промежуточный и итоговый контроль проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при помощи ЭИОС с целью индивидуализации процесса диагностики уровня усвоения материала обучающимся.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на развитие мотивации к занятиям физической культурой.

Программа реализуется на **стартовом уровне**.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия общей физической подготовкой (далее ОФП) станут стартовой подготовкой для ребенка перед будущими спортивными нагрузками.

Программа актуальна, так как разработана по заявкам родителей детей младшего школьного возраста для поддержания уровня здоровья детей и удовлетворения потребности детей в двигательной активности, а также для отвлечения детей от гаджетов и компьютеров.

В любом возрасте физическая активность человека – это гарантия здорового образа жизни, работоспособности, долголетия. При этом «фундамент» физического развития закладывается в детстве

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Педагогическая целесообразность спортивно-оздоровительных групп заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками детей соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей детей предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Отличительные особенности Программы.

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Адресат программы: дети и подростки 8-11 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

Этап подготовки	Мин. возраст для зачисления	Макс. возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальное количество
Спортивно-оздоровительный	8	11	10	15

У детей в возрасте 8-11 лет происходят значительные изменения как в физическом, так и в психосоциальном развитии.

- наблюдается интенсивный рост, особенно в длине тела и длину конечностей. Дети становятся более ловкими и координированными;
- развиваются основные физические качества, такие как сила, выносливость, быстрота и координация движений. Однако уровень силы и выносливости может сильно варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и предыдущего опыта физической активности;
- в этом возрасте дети начинают лучше воспринимать правила, стратегии и тактику игровых видов спорта;
- дети становятся более чувствительными к успехам и неудачам, важно создание позитивной атмосферы для повышения их самооценки и уверенности в себе;
- у ребят происходит формирование навыков общения и командной работы.

Набор в группы.

Основной набор в группы проводится за 2-3 недели до срока начала реализации ДОП. Возможен дополнительный набор обучающихся взамен выбывших из-за болезни или других причин.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 8-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются обучающиеся: успешно окончившие первый год обучения по Программе.

Допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения на основании результатов тестирования.

Состав групп разновозрастный, не постоянный.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года обучения, продолжительностью 216 часов.

1 год обучения 108 часов, **2 год обучения** – 108 часов.

Режим занятий: группы занимаются 2 раза в неделю по 40 минут. Один день два занятия с перерывом между ними 10 минут, и один день одно занятие. Или 3 раза в неделю по одному занятию - 40 минут.

Форма занятий по программе очная.

Форма организации образовательного процесса. В основе образовательной деятельности лежит групповая, индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому обучающемуся.

Виды занятий. Занятия делятся на теоретические, практические, комбинированные, контрольные. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, выполнение и повторение. Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность). Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы занятий: игра, конкурс, соревнования, подвижные игры.

Возможно использование дистанционных форм (самостоятельная работа, теория), если у обучающегося временно нет возможности посещать занятия в Центре, либо дано домашнее задание, а также если обучающиеся вместе с педагогом находится на мероприятии или выездных учебно-тренировочных сборах.

При дистанционном обучении- занятия проводятся в зависимости от учебного плана. Продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут (Первые 30 минут из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме (в индивидуальной работе и онлайн консультировании).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: ИКОП «Сферум», Яндекс Телемост педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При дистанционном обучении по Программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- видео - занятия, лекции, мастер – классы;
- открытые электронные библиотеки;
- сайты по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую

информацию, демонстрируются способы изготовления изделия. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде фотографий и промежуточных результатов работы.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер - классы, шаблоны, теоретический материал).

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач данной Программы целесообразно проводить мероприятия воспитательной работы при участии приглашённых специалистов, привлекающих детей к участию в организационно-массовых мероприятиях.

Мероприятия воспитательного характера позволяют включить каждого ребенка в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям.

Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развить базовые физические способности и навыки строевой подготовки, способствовать формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психоэмоционального состояния обучающихся через занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- научить правильно выполнять комплексы физических упражнений, играть в спортивные подвижные игры;
- развить двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация) и волевые (сила воли, целеустремленность) качества;
- познакомить детей с основами строевой подготовки, включая правильную осанку, шаги, команды и строевые движения.

Развивающие: привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Воспитательные: воспитать у обучающихся умение работать и общаться в коллективе, налаживать дружелюбные отношения со сверстниками.

Воспитательная работа. Реализация Программы осуществляется параллельно с воспитательной работой, которая представлена в программе в виде раздела «Календарный план воспитательной работы». Данный раздел представляет собой базисный минимум воспитательной работы, который включает в себя мероприятия, являющиеся обязательными для проведения с обучающимися объединения на всех уровнях, и может быть дополнен педагогом в зависимости от конкретных и образовательных потребностей детей.

Целью воспитательной работы при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является формирование социального опыта, необходимого для

жизни в обществе, а также системы ценностей, принимаемой обществом для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

В достижении цели воспитательной работы поможет решение ряда задач, а именно:

- развитие общей культуры обучающихся через традиции народного творчества, выявление одаренных детей и работа с ними;

- формирование гражданско-патриотического сознания;

- развитие творческих способностей учащихся в процессе создания творческой атмосферы в объединении через организацию совместной деятельности педагога, обучающихся и родителей;

- формирование нравственной культуры, интеллектуального расширение кругозора для улучшения образовательного процесса;

- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально - опасных явлений.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№п /п	Название раздела(модуля)	Количество часов (теория/практика)		Формы аттестации/контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	
1	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	4	Тест
2	Строевая подготовка.	40	43	Тест, практическая работа (динамика физических качеств)
3	Общая физическая подготовка	63	60	Тест, практическая работа (динамика физических качеств)
4	Итоговое занятие	1	1	Соревнование
Итого		108	108	
Всего по программе 216 часа				

1.3.1 Цель 1 года обучения: формирование навыков здорового образа жизни и улучшение общей физической подготовки детей.

Задачи:

Образовательные:

1. Приобретение знаний о здоровье и физической культуре. Обучение основам правильного питания, гигиены и важности регулярных физических нагрузок.
2. Освоение основных движений и упражнений.
3. Изучение основ безопасности при занятиях по программе.
4. Знакомство с основами строевой подготовки.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств
2. Повышение уровня физической активности

Воспитательные:

1. Обучение соблюдению правил игры и тренировок, уважительное отношение к педагогу и товарищам.
2. Воспитание ответственности за собственное здоровье и физическую форму.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	3	1	Тест
1.1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
1.2	История развития физической культуры	1	1	0	беседа, викторина
1.3	Здоровье и физическое развитие человека	1	0	1	Тест
1.4	Закаливание	1	1	0	беседа
2.	Строевая подготовка.	40	7	33	Тест, практическая работа (динамика физических качеств.)
2.1	Введение. Строи и их элементы.	6	3	3	тест

2.2	Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении строевым шагом без оружия.	13	1	12	тест
2.3	Движение. Одиночная подготовка.	10	2	8	тест
2.4	Воинское приветствие на месте и в движении.	11	1	10	тест
3.	Общая физическая подготовка	63	12	51	Тест, практическая работа (динамика физических качеств)
3.1	Развитие физических качеств	9	1	8	наблюдение педагога
3.2	Беговые упражнения	8	2	6	тест
3.3	Прыжковые упражнения	12	2	10	тест
3.4	Туризм	9	2	7	наблюдение педагога
3.5	Соревнования. Игровые эстафеты.	8	2	6	соревнование
3.6	Индивидуальные технические приемы	9	2	7	тест
3.7	Групповые технические приемы	8	1	7	игровые тесты
4.	Итоговое занятие	1	-	1	соревнование
	Итого:	108	22	86	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни

Тема №1.1 Вводное занятие

Теория: знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Тема №1.2 История развития физической культуры

Теория:

- 1) История развития физической культуры в городе Первоуральске.
- 2) Выдающиеся спортсмены города Свердловской области.
- 3) Лучшие спортсмены города.

Практика:

Подвижные игры.

Тема №1.3 Здоровье и физическое развитие человека.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Практика: Подвижные игры.

Тема №1.4. Закаливание.

Теория: Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепление здоровья.

Раздел 2. Строевая подготовка

Тема №2.1 Строи и их элементы.

Теория: Строевая подготовка является одним из важнейших разделов военного обучения и воспитания.

Элементы строя, виды строя, обязанности перед построением и в строю. Виды строев и их элементы. Глубина и ширина строя. Направляющий и замыкающий. Правый левый фланг. Интервал и дистанция.

Практика:

- 1) Выполнение построений в шеренги, колонны.
- 2) Выполнение строевых приемов на месте.

Тема № 2.2. Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении строевым шагом без оружия.

Теория: Индивидуальная строевая подготовка: повороты на месте и в движении, движение строевым шагом, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него, отдавание воинского приветствия на месте и в движении. Строевая подготовка в составе отделения: повороты на месте и в движении, движение строевым шагом, размыкание и смыкание, отдавание воинского приветствия командиру, исполнение строевой песни.

Практика:

- 1) Выполнение строевых приемов на месте и в движении.
- 2) Движение строевым шагом в составе отделения.

Тема № 2.3. Движение. Одиночная подготовка.

Теория: Элементы строевого и походного шага: подъем ноги, вынос руки, положение корпуса. Темп и скорость движения. Постановка ноги. Движение строевым и походным шагом. Переход со строевого шага и обратно. Повороты в движении направо, налево, кругом.

Практика:

- 1) Выполнение строевых приемов на месте и в движении.

Тема № 2.4. Воинское приветствие на месте и в движении.

Теория: Строевая подготовка. Движение строевым шагом, выход из строя, подход к начальнику и отход от него, Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Практика:

- 1) Выполнение строевого приема: подход к начальнику и отход от него.
- 2) Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения и отдельно.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема № 3.1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория:

Физические качества:

- 1) Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- 2) Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность.
- 3) Выносливость - это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
- 4) Быстрота - это способность человека за короткий промежуток времени сделать максимальное число движения.

Практика:

- 1) Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.
- 2) Общеразвивающие упражнения.
- 3) Упражнения на силу
- 4) Упражнения на ловкость
- 5) Упражнения на быстроту
- 6) Упражнения на выносливость

Тема № 3.2. Беговые упражнения.

Теория: Бег – одно из самых доступных занятий спортом. Развивает работу всех основных групп мышц тела, укрепление мышц тела, укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

Практика:

- 1) Комплекс беговых упражнений
- 2) Бег с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе)
- 4) Бег с ускорением

Тема № 3.3. Прыжковые упражнения.

Теория:

- 1) Техника безопасности при выполнении упражнений
- 2) Развитие скоростно-силовых способностей обучающегося
- 3) Эластичность мышц и улучшение скорости их сокращения.

Практика:

Комплекс прыжковых упражнений.

Тема № 3.4. Туризм

Теория:

правила нахождения на открытой местности в летний период

Практика:

развертывание полевого лагеря в лесном массиве

Тема № 3.5. Соревнования. Игровые эстафеты.

Теория:

Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.

Практика:

- 1) Эстафеты проводятся, начиная с простых и заканчивая более сложными.
- 2) Комплексы подвижных эстафет без предметов
- 3) Комплекс подвижных эстафет с предметами

Тема №6.6. Технические приемы.

Практика: Индивидуальная работа на этапах.

Тема № 3.7. Технические приемы в связках и группах.

Практика:

- 1) Работа на этапах в связках и группах.
- 2) Подвижные игры.

Раздел 4. Итоговое занятие. Отчетные соревнования.

Планируемые результаты 1 года обучения.

Предметные:

- Обучающиеся могут объяснить основы правильного питания, основные группы продуктов и их влияние на здоровье.
- Будут осведомлены о принципах личной гигиены и важности регулярной физической активности для поддержания здоровья.

Метапредметные:

- Повышение уровня выносливости, силы, гибкости и координации.
- Осознание важности движения и желание активно проводить время.

Личностные:

- Формирование уважительного отношения к педагогам и товарищам по занятиям, что создаст позитивную атмосферу в группе.
- Обучающиеся осознают важность заботы о своем здоровье и физической форме, что поможет развить чувство ответственности за собственное благополучие.

1.3.2. Цель 2 года обучения:

- углубить навыки строевой подготовки и физической культуры, способствуя активному формированию привычки заниматься физической активностью на регулярной основе, а также развитию у обучающихся уверенности в собственных силах и навыков командного взаимодействия.

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- Ввести обучающихся в теоретические и практические аспекты строевой подготовки, включая порядок движений, взаимодействие в строю и основы военной этикеты.

- Продолжить освоение базовым навыкам и упражнений в различных видах спорта, а также пониманию значения физической активности для здоровья.

Развивающие:

- Организация различных мероприятий и тренировок, направленных на развитие у обучающихся регулярного интереса к физической активности и спорту

- Проведение командных игр и упражнений для улучшения навыков общения, сотрудничества и совместного достижения целей.

Воспитательные:

- Поощрение соблюдения правил честной игры и уважительного отношения к соперникам, а также к педагогам и наставникам.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	2	2	
1.1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
1.2	История развития спорта	1	1	0	Викторина
1.3	Здоровье и физическое развитие человека	1	0	1	Тест Беседа
1.4	Закаливание	1	0	1	Опрос
2.	Строевая подготовка	43	5	38	Тест, практическая работа (динамика физических качеств.)
2.1	Строи и их элементы.	6	1	5	тест

2.2	Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении строевым шагом без оружия.	16	1	15	тест
2.3	Движение. Одиночная подготовка.	10	2	8	тест
2.4	Воинское приветствие на месте и в движении.	11	1	10	тест
3.	Общая физическая подготовка	60	7	53	Тест, практическая работа (динамика физических качеств)
3.1	Развитие физических качеств	9	1	8	наблюдение педагога
3.2	Беговые упражнения	8	1	7	тест
3.3	Прыжковые упражнения	9	1	8	тест
3.4	Туризм	9	1	8	наблюдение педагога беседа
3.5	Соревнования. Игровые эстафеты.	8	1	7	соревнование
3.6	Индивидуальные технические приемы	9	1	8	тест
3.7	Групповые технические приемы	8	1	7	игровые тесты
4.	Итоговое занятие	1	-	1	соревнование
	Итого:	108	14	94	

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни

Тема № 1.1 Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Тема № 1.2 История развития спорта

Теория:

- 1) Выдающиеся спортсмены .

Практика: Викторина

Тема № 1.3 Здоровье и физическое развитие человека.

Практика: Подвижные игры.

Тема № 1.4. Закаливание.

Практика: Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепление здоровья.

Раздел 2. Строевая подготовка

Тема № 2.1. Строй и их элементы.

Теория: Строевая подготовка является одним из важнейших разделов военного обучения и воспитания.

Элементы строя, виды строя, обязанности перед построением и в строю. Виды строев и их элементы. Глубина и ширина строя. Направляющий и замыкающий. Правый левый фланг. Интервал и дистанция. Строевая подготовка – дело сугубо практическое. Каждый прием или действие отрабатывается многократным и правильным повторением.

Практика:

- 1) Выполнение построений в шеренги, колонны.
- 2) Выполнение строевых приемов на месте.

Тема № 2.2. Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении строевым шагом без оружия.

Теория: Индивидуальная строевая подготовка: повороты на месте и в движении, движение строевым шагом, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него, отдавание воинского приветствия на месте и в движении. Строевая подготовка в составе отделения: повороты на месте и в движении, движение строевым шагом, размыкание и смыкание, отдавание воинского приветствия командиру, исполнение строевой песни.

Практика:

- 1) Выполнение строевых приемов на месте и в движении.
- 2) Движение строевым шагом в составе отделения.

Тема № 2.3. Движение. Одиночная подготовка.

Теория: Элементы строевого и походного шага: подъем ноги, вынос руки, положение корпуса. Темп и скорость движения. Постановка ноги. Движение строевым и походным шагом. Переход со строевого шага и обратно. Повороты в движении направо, налево, кругом.

Практика:

1)Выполнение строевых приемов на месте и в движении.

Тема № 2.4. Воинское приветствие на месте и в движении.

Теория: Строевая подготовка. Движение строевым шагом, выход из строя, подход к начальнику и отход от него, выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Практика:

1)Выполнение строевого приема: подход к начальнику и отход от него.

2) Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения и отдельно.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема № 3.1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория:

Физические качества:

1) Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

2) Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность.

3) Выносливость - это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

4) Быстрота - это способность человека за короткий промежуток времени сделать максимальное число движения.

Практика:

1) Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

2) Общеразвивающие упражнения.

3) Упражнения на силу

4) Упражнения на ловкость

5) Упражнения на быстроту

6) Упражнения на выносливость

Тема № 3.2. Беговые упражнения.

Теория:

Бег – одно из самых доступных занятий спортом. Развивает работу всех основных групп мышц тела, укрепление мышц тела, укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

Практика:

1) Комплекс беговых упражнений

2) Бег с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе)

4) Бег с ускорением

Тема № 3.3. Прыжковые упражнения.

Теория:

1) Техника безопасности при выполнении упражнений

2) Развитие скоростно-силовых способностей обучающегося

3) Эластичность мышц и улучшение скорости их сокращения.

Практика:

Комплекс прыжковых упражнений.

Тема № 3.4. Туризм.

Теория:

Правила нахождения и движения на открытой местности и в лесном массиве в зимний период

Практика:

обустройство базового лагеря в лесном массиве в зимний период.

Тема № 3.5. Соревнования. Игровые эстафеты.

Теория:

Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.

Практика:

1) Эстафеты проводятся, начиная с простых и заканчивая более сложными.

2) Комплексы подвижных эстафет без предметов

3) Комплекс подвижных эстафет с предметами

Тема № 3.6. Технические приемы.

Практика: Индивидуальная работа на этапах.

Тема № 3.7. Технические приемы в связках и группах.

Практика:

1) Работа на этапах в связках и группах.

2) Подвижные игры.

Раздел 4. Итоговое занятие. Показательные соревнования.

Планируемые результаты.

Предметные результаты.

1. Участники программы будут уверенно выполнять комплексы физических упражнений, демонстрируя правильную технику и осознание целесообразности каждого элемента.

2. Приобретут навыки в области двигательной активности, улучшив свои показатели по скорости, выносливости, гибкости, силе и координации. Ожидается, что каждый ребенок сможет продемонстрировать прогресс в этих областях.

3. Освоят знания об основах строевой подготовки, включая правильную осанку, выполнение шагов, команд и строевых движений, будут интегрированы в общую физическую подготовку, что создаст чувство ответственности и дисциплины.

Метапредметные результаты.

1. У детей сформируется осознанное отношение к здоровому образу жизни, они начнут принимать более активное участие в физической активности и осознавать важность сбалансированного питания для своего здоровья.

2. Ожидается, что участники программы смогут самостоятельно планировать и организовывать физические тренировки, учитывая свои физические возможности и интересы.

Личностные результаты.

1. У обучающихся будет развиваться умение работать в команде, они научатся делиться обязанностями и поддерживать друг друга в процессе выполнения заданий.

2. Взаимодействие со сверстниками будет способствовать формированию дружелюбных отношений, а также развитию социальных навыков.

3. Будут лучше понимать ценность сотрудничества, уважения и взаимопомощи, что создаст положительную атмосферу в группе.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72/108
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	108
7	Начало занятий	12 января
5	Недель в I полугодии	20
6	Недель во II полугодии	16
8	Выходные дни	04.11, новогодняя неделя (по официальному календарю), 23.02, 08.03, 01.05, 09.05.
9	Окончание учебного года	25 декабря

Промежуточная аттестация: 15-20 мая, 15-20 декабря

Продолжительность летних каникул – с 01 июня по 31 августа

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- специализированный спортзал (гимнастическая стенка и скамья, перекладина, маты, скакалки, набивные мячи, гантели и другие снаряды).

2. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- методические пособия;
- Строевой Устав ВС РФ;
- специальная литература (по военному делу, общей физической подготовке);
- учебно-методический комплект.

2. 3. Формы подведения итогов (аттестации) и контроля.

Для определения результативности реализации Программы используется программа мониторинга развития обучающихся, утверждённая локальным актом ПМАОУ ДО ЦРДМ. Она позволяет оценить уровень развития личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий. **Приложение 1.**

На первых занятиях проводится анкетирование детей с целью выявления их интересов и уровня творческих способностей с помощью специальных заданий. Подобные диагностические исследования проводятся также в середине и конце учебного года.

Предметные знания и умения оцениваются с помощью тестов по разделам программы.

Формы подведения итогов: тест, практическая работа (диагностика физических качеств), педагогическое наблюдение, беседа, соревнование, викторина.

Обоснованность критериев и технологий отслеживания результатов и удовлетворенности качеством программы

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности учащихся. Для выявления удовлетворенности качеством программы в конце учебного года проводится анкетирование учащихся и их родителей. Результаты анкетирования используются при планировании образовательного процесса в объединении на следующий год.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ПМАОУ ДО ЦРДМ, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных мероприятиях и достижения им соответствующего уровня развития. **Приложения 2 – 5.**

Для обеспечения контроля уровня подготовленности используется система, включающая:

- тестирование детей;
- сдачу контрольных нормативов.

Осуществление комплексного контроля образовательного процесса и уровня подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

2. 4 Методическое обеспечение программы

	Раздел/ тематический модуль	Формы занятий	Образовательные технологии и методы	Дидактическ ий материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Обзорное занятие	Игровая технология, ИКТ	Таблицы, схемы, карточки	Оборудованн ый спортивный зал, форма для занятий	Опрос
2	Теоретическая подготовка	Комбинированн ые, практические, соревновательны е занятия	Здоровьесберегающая технология, технология проектной деятельности, игровая технология, технология дифференцированного обучения, ИКТ, методы развития физических качеств	Дидактическ ие карточки, плакаты, схемы, таблицы, наглядные материалы, видеозаписи		Самооценка, взаимооценка, контрольные поединки, сдача нормативов, участие в соревнованиях
3	Физическая подготовка					
4	Технико- тактическая подготовка					
5	Итоговое занятие	Подведение итогов	ИКТ, игровая технология			

Форма организации занятий является комплексной, поскольку работа с детьми начинается на секции и продолжается в период подготовки, проведения или участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний и совершенствования практических умений и навыков.

Курс обучения предполагает следующие **формы** деятельности:

- учебное занятие;
- соревнования, конкурсы;
- подвижные игры.

Успешной реализации Программы способствует разнообразие применяемых **методов**:

- фронтальный – выполнение всей группой одного и того же задания, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия;
- групповой – одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, ростовесовых);
- индивидуальный – выполнение индивидуальных заданий самостоятельно;
- круговой – последовательное выполнение заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях).

Многообразие форм и методов деятельности имеют большое воспитательное значение, т.к. привлекают к занятиям физическими упражнениями не только обучающихся, но и их родителей. Воспитывая гражданина, патриота и защитника родины педагог, основываясь на психофизиологических и антропометрических данных обучающегося, помогает определить его сильные стороны, поверить в себя и развивать недостающие качества.

Программа предусматривает организацию и проведение систематической плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы, при которой учитываются физиологические и психологические основы военной науки.

Для обучающихся особенно важны такие качества, как мышечная сила, быстрота и выносливость. Чтобы правильно выработать методы, средства и режим воспитания этих качеств, педагоги и обучающиеся должны знать физиологические и биохимические механизмы их проявления.

Мышечная сила характеризуется степенью развиваемого мышечного напряжения. Она зависит от физиологических, биохимических, биомеханических особенностей и особенностей нервной регуляции. На нее влияет также степень проявления волевых усилий в момент движения.

Под быстротой следует понимать способности выполнения движения в максимально короткое время.

Под выносливостью обучающегося следует понимать способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.

Аэробные возможности определяются совокупностью свойств организма, обеспечивающих поступление кислорода и его утилизацию в тканях (дыхание, работа сердца, кровь и т.п.).

Кровообращение. Тренировочные и соревновательные нагрузки вызывают значительные изменения в сердечно - сосудистой системе обучающихся.

Дыхание. Систематические занятия ОФП приводят к значительному увеличению функциональных возможностей систем, связанных с доставкой и утилизацией кислорода в организме.

Центральная нервная система. Многообразие форм двигательной деятельности, используемых обучающимися на занятиях и соревнованиях в разной последовательности, требует высокой подвижности нервных процессов.

Анализаторы. Аналитико-синтетическая деятельность центральной нервной системы обеспечивает соответствие движений изменяющимся условиям, при котором на обучающегося действует множество разнообразных раздражителей.

Опорно-двигательный аппарат. Обучающиеся имеют хорошо развитую мускулатуру, которая отличается от мускулатуры штангиста, борца, гимнаста и др.

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий секции необходимо уделять должное внимание реализации в практике работы следующих основных положений:

- непрерывности и круглогодичности организации процесса тренировки;
- определение для каждой группы обучающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства;
- определению содержания и средств морально – волевой и психологической подготовки обучающихся;
- четкой организации воспитательной работы;
- организации врачебного и педагогического контроля;
- определению для каждой группы плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года;
- определению уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп обучающихся.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, исследование, упражнения и т.д.

Кадровое обеспечение. Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

Форма участия других лиц в реализации программы:

- участие других педагогов-специалистов при проведении занятий, соревнований и мероприятий;
- участие и помощь родителей на мероприятиях.

Список используемой литературы для педагога.

1. «Анатомия спорта» - Ингерлейб М.Б.- М., 2019.
2. «Спортивная тренировка» - Верхошанский Ю.В. - М., 2020.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018.
4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
6. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Гладков В.Н. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. - Москва: Спорт, 2019.
7. Истратова О.Н. Психологическое тестирование детей от рождения до 10 лет. – М., 2021.
8. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
9. Психология и педагогика. Избранные труды. – М., 2018.
10. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. «Возрастные особенности спортивной подготовки детей и подростков» - авторы: В.П. Губа, А.В. Буханцов, И.В. Переверзева, 2021.
2. «Психология спорта: воспитание спортивного характера» - автор: А.Ц. Пуни, 2019.
3. Богданов, А. Большая книга юного эрудита. Лучшие головоломки от чемпиона России / А. Богданов. — М.: Эксмо, 2018. — 192 с.
4. Буланов, Ю. Б. Гипоксическая тренировка — путь к здоровью и долголетию / Ю. Б. Буланов. — М.: Тверь: Тверская жизнь, 2019. — 516 с.
5. Гольберг, Н. Д. Питание юных спортсменов: моногр. / Н. Д. Гольберг. — М.: Советский спорт, 2018.

Диагностика образовательного уровня обучающихся ПМАОУ ДО ЦРДМ

Название объединения: _____

Педагог: _____ № группы _____ Год обучения: _____

Дата проведения мониторинга: _____

ПМАОУ ДО ЦРДМ

[illegible]

По каждому параметру обучающимся выставляется оценка:

Количество обучающихся, имеющих:

низкий уровень – от 3 до 3,5 баллов;

средний уровень – от 3,6 до 4,5 баллов;

высокий уровень – от 4,6 до 5 баллов

низкий уровень _____ обучающихся _____ %

средний уровень _____ обучающихся _____ %

высокий уровень _____ обучающихся _____ %

Анализ полученных результатов

Дата: «_____» _____ Г

Подпись педагога: _____/ФИО

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ)

№ п/п	упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)							
			7 -8	9 -10	11	12	13	14	15	
1.	Бег 30 м, сек.	5	6,0 и мен.	5,6 и мен.	5,0 и мен.	5,0 и мен.	4,7 и мен.	4,4 и мен.	4,2 и мен.	4,0 и мен.
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	6,4-6,8	6.2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	6,0 и бол.	5,6 и бол.
2.	Кросс 1000 м, мин.,сек.	5		3,54 и мен	3,42 и мен	3,31 и мен	3,22 и мен	3,12 и мен	3,05 и мен	3,00 и мен
		4		3,55-4,16	3,43-4,04	3,32-3,51	3,23-3,44	3,13-3,43	3,06-3,23	3,01-3,08
		3		4,17-4,42	4,05-4,32	3,52-4,23	3,45-4,10.	3,44-3,58	3,24-3,47	3,09-3,16
		2		4.43-5-19	4.33-5.06	4.24-4.54	4.11-4.43	3.59-4.30	3.48-4.16	3.17-3.23
		1		5.20 и бол.	5.07 и бол.	4.55 и бол.	4.44 и бол.	4.31 и бол.	4.17 и бол.	3.24 и бол.
3	Челночный бег 3х10 м, сек	5	10.0 и мен.	7.7 и мен.	7.5 и мен.	7.3 и мен.	7.0 и мен.	6.8 и мен.	6.6 и мен.	6.4 и мен.
		4	10.1-10.5	7.8-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.1-7.5	6.9-7.3	6.7-7.1	6.5-6.8
		3	10.6-10.7	8.4-8.9	8.1-8.5	7.9-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.2-7.6	6.9-7.3
		2	10.8-11.0	9.0-9.5	8.6-9.2	8.4-8.8	8.1-8.5	7.9-8.3	7.7-8.1	7.4-7.7
		1	11.1и бол.	9.6 и бол.	9.3 и бол.	8.9 и бол.	8.6 и бол.	8.4 и бол.	8.2 и бол.	7.8 и бол.
4.	Прыжок в длину с места, см	5	160	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.	260 и бол.
		4	147-158	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	130-146	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	116-129	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	100-115	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	214 и мен.
5.	Подтягивание,	5	5	11 и бол.	13 и бол.	15 и бол.	18 и бол.	21 и бол.	25 и бол.	28 и бол.

	Количество раз	4	4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	1	1	1	2	2	2	3	4
			7 – 8	9 – 10	11	12	13	14	15	16 – 17
6.	Пресс (сесть – лечь), раз/мин.	5	45 и более	50 и более	52 и более	52 и более	52 и более	54 и более	59 и более	62 и более
		4	34-44	36-49	38-50	44-51	36-49	49-53	53-58	57-61
		3	21-33	23-36	35-43	38-50	27-36	40-48	47-52	42-53
		2	17-20	17-22	34-21	26-34	22-26	28-39	39-46	34-41
		1	16 и менее	16 и менее	20 и менее	24 и менее	25 и менее	27 и менее	38 и менее	33 и менее
7.	Прыжки через скакалку, раз/мин.	5	81 и бол.	91 и бол.	115 и бол.	123 и бол.	125 и бол.	130 и бол.	135 и бол.	145 и бол.
		4	68-80	79-90	97-114	110-122	116-124	120-129	128-134	139-144
		3	54-67	61-78	81-96	89-109	96-115	105-119	122-127	131-138
		2	36-53	46-60	65-80	73-88	81-95	92-104	114-121	121-130
		1	35 и менее	45 и менее	64 и менее	72 и менее	80 и менее	91 и менее	113 и мен.	120 и мен.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ)

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)							
			7 – 8	9 – 10	11	12	13	14	15	16 – 17
1.	Бег 30 м., сек.	5	5.8 и мен.	5.8 и мен.	5.6 и мен.	5.3 и мен.	5.0 и мен.	4.8 и мен.	4.5 и мен.	4.2 и мен.
		4	5.9-6.4	5.9-6.3	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.9-5.3	4.6-5.0	4.3-4.7
		3	6.5-7.0	6.4-6.8	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2
		2	7.1-7.6	6.9-7.3	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7
		1	7.7 и бол.	7.4 и бол.	7.2и бол.	6.9 и бол	6.6 и бол.	6.4 и бол.	6.1 и бол.	5.8 и бол.
2.	Кросс 1000 м., мин.,сек.	5		4.07 и мен.	3.54 и мен.	3.44 и мен	3.34 и м	3.25 и мен	3.17 и мен	3.10 и мен
		4		4.07-4.23	3.55-4.14	3.45-4.06	3.35-3.50	3.26-3.40	3.18-3.30	3.11-3.19
		3		4.23-4.48	4.15-4.37	4.07-4.28	3.51-4.10	3.41-3.58	3.31-3.47	3.20-3.32
		2		4.49-5.19	4.38-5.06	4.29-4.54	4.11-4.33	3.59-4.18	3.48-4.05	3.33-3.49
		1		5.20 и бол	5.07 и бол	4.55 и бол	4.34 и бол	4.19 и бол	4.06 и бол	3.50 и бол
3.	Челночный бег 3х10 м., сек.	5	10.2 и мен.	8.0 и мен.	7.7 и мен.	7.5 и мен.	7.1 и мен.	6.9 и мен.	6.7 и мен.	6.5 и мен.
		4	10.3-10.6	8.1-8.6	7.8-8.2	7.6-8.0	7.2-7.7	7.0-7.5	6.8-7.2	6.6-6.9
		3	10.7-11.1	8.7-9.2	8.3-8.7	8.1-8.5	7.8-8.3	7.6-8.1	7.3-7.7	7.0-7.4
		2	11.2-11.6	9.3-9.8	8.8-9.2	8.6-9.0	8.4-8.9	8.2-8.7	7.8-8.2	7.5-7.9
		1	11.7 и бол	9.9 и бол.	9.3 и бол.	9.1 и бол.	9.0 и бол.	8.8 и бол.	8.3 и бол.	8.0 и бол.
4.	Прыжок в длину с места, см.	5	168 и бол.	171 и бол	181 и бол	191 и бол.	206 и бол.	221 и бол.	231 и бол.	241 и бол.
		4	151-167	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240
		3	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230
		2	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-205	201-210	211-220
		1	130 и мен.	140 и мен	150 и мен	160 и мен.	175 и мен.	190 и мен.	200 и мен.	210 и мен.

5.	Подтягивание из виса лежа, кол-во раз	5	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
		4	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	6-9	8-11	9-12
		2	1-2	2-3	3-4	1-3	2-3	1-4	4-7	5-9
		1	0	0	0-1	1-2	2 и менее	3 и менее	3 и менее	3 и менее
6.	Пресс (сестъ- лечь), раз/мин.	5	31 и бол.	34 и бол.	42 и бол.	45 и более	50 и более	53 и более	55 и более	57 и более
		4	22-30	25-33	34-41	37-44	38-49	40-52	44-54	47-56
		3	16-21	18-24	26-33	24-36	26-37	32-39	37-43	38-46
		2	11-15	14-17	18-25	19-23	20-25	20-31	22-36	28-37
		1	10 и мен.	13 и мен	17 и мен.	18 и менее	21 и мен.	21 и мен.	23 и мен.	29 и мен.
7.	Прыжки через скакалку, раз/мин.	5	90 и бол.	115 и бол.	120 и бол.	125 и бол.	130 и бол.	135 и бол.	140 и бол.	155 и бол.
		4	65-89	81-114	113-119	114-124	116-129	125-134	134-139	141-154
		3	47-64	68-80	98-112	101-113	111-115	116-124	125-133	134-140
		2	36-46	51-67	81-97	96-100	101-110	111-115	116-124	120-133
		1	35 и менее	50 и мен	80 и менее	95 и менее	100 и мен.	110 и мен.	115 и мен.	119 и мен.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей

22 балла и более – высокий уровень,

15 – 20 баллов – средний уровень,

13 и менее – низкий уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

Темпы прироста, %	Оценка	Ресурсы прироста физических качеств
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Индивидуальная карта обучающегося по программе «Общая физическая подготовка - Саланг»

ФИО _____

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга на конец года	Уровень физической активности
Сила			
Силовая выносливость			
Скоростно-силовые способности			
Быстрота			
Гибкость			

Вывод и рекомендации:

Специальная физическая подготовка

Снаряды	Результаты мониторинга в середине года	Результаты мониторинга на конец года	Место на соревнованиях в конце года
Опорный прыжок			
Канат			
Гимнастическая композиция			

Вывод и рекомендации:

Карта учета личностных и метапредметных достижений обучающегося по дополнительной программе

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Показатель	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга на конец года
Сформированность учебно-познавательного интереса		
Принятие и соблюдение норм поведения		
Самооценка		
Эмоциональная отзывчивость		
Действие целеполагания		
Действие планирования		
Действия контроля и коррекции		
Действие оценки		
Саморегуляция		
Восприятие информации (инструкций)		
Умение добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя дополнительные источники информации		
Помощь в работе		
Умение работать в паре и группе		
Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми		
Умение выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя оппонента др.) в соответствии с задачами учебной деятельности		
Количество баллов/уровень		

Выводы и рекомендации:

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка

- 1) Сила – сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Система оценивания:

- низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- средний – результат улучшился на 2;
- выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- высокий – улучшился на 5 и более.

- 2) Силовая выносливость – поднимание туловища в сед из положения лежа на спине.

Система оценивания:

- низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- средний – результат улучшился на 2;
- выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- высокий – улучшился на 5 и более.

- 3) Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.

Система оценивания:

- низкий уровень – ухудшил показатель;
- средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,05 м);
- высокий – улучшил показатель значительно.

- 4) Координационные способности – челночный бег (3x10 м).

Система оценивания:

- низкий уровень – ухудшил показатель;
- средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно;
- высокий – улучшил показатель значительно.

- 5) Гибкость – «складка» (наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямлены).

Система оценивания:

- низкий уровень – не достает кистями рук до пальцев ног;
- средний уровень – достает кистями рук до пальцев ног;
- высокий уровень – обхватывает стопы кистями рук.

Специальная физическая подготовка

1) Прыжок. Мах = 5 баллов

Система оценивания:

- низкий уровень – отталкивание не с двух ног, прыжок с матов не выполнен, без кувырка. (2-3 балла)

- средний уровень – отталкивание с мостика с двух ног, выполнение кувырка (3-4 балла)

- высокий уровень – идеальное выполнение, отталкивание с двух ног, кувырок в прыжке, прыжок вверх прогнувшись с горки матов. (5 баллов)

• 2) Канат.

• Система оценивания:

Канат принимается индивидуально в зависимости от физических возможностей занимающегося.

- низкий уровень – не может залезть или только повиснуть;

- средний уровень – залезает до середины;

- высокий уровень – залезает до конца, далее идет тестирование по лазанию по канату на время.

Ставится задача уменьшить время. Результаты записываются и учитываются индивидуально.

3) Гимнастическая комбинация.

Система оценивания:

За выполнение каждого правильного выполнения элемента выставляется 1 балл. Набор элементов гимнастической композиции зависит от физической подготовленности детей, композиция составляется индивидуально. Оценивается правильность выполнения элементов.

Учет ведется индивидуально. Мах = 10 баллов.

Тест к теоретическому разделу

Надо выбрать правильный ответ, их может быть несколько

1. В двигательный режим школьника входят:

- а) зарядка;
- б) уроки физической культуры;
- в) прием пищи;
- г) чтение книг;
- д) работа за компьютером;
- е) просмотр спортивных телепередач;

2. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

3. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;
- г) прохладной водой

4. К личной гигиене относится:

- а) чистка зубов;
- б) чистка ковров;
- в) смена белья после занятий физкультурой и спортом;
- г) мытье рук и тела;
- д) расчесывание волос.

5. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

- а) два раза в день утром и вечером;
- б) три раза в день утром, днем и вечером;
- в) каждый раз после еды в течение дня;

6. Руки необходимо мыть с мылом:

- а) перед приемом пищи;
- б) после посещения туалета;
- в) после прогулки;

7. Что называется осанкой?

- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- г) силуэт человека.

8. Чтобы сохранить осанку нужно выполнять

- а) для сна использовать ортопедический матрас.
- б) правильно организовывать свое рабочее место
- в) контролировать положение спины, сидя за столом
- г) носить удобную одежду и обувь
- д) заниматься спортом
- е) равномерно распределять нагрузку на плечи.
- ж) носить сумку или рюкзак на одно плечо

Примерные темы бесед.

1. Спортивные достижения
 - Обсуждение успехов в спорте представителей России.
2. Здоровый образ жизни
 - Важность физической активности, правильного питания и отдыха.
3. Роль спорта в жизни человека
 - Как спорт влияет на психоэмоциональное состояние, дисциплину, целеустремленность.
4. Разнообразие видов спорта
 - Обсуждение различных спортивных дисциплин, их особенностей и пользы.
5. Спортивная этика и честная игра
 - Важность честности и уважения в спорте.
6. Легенды спорта
 - Обсуждение биографий известных спортсменов и их влияния на будущее поколения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 676498042448123487377904023426183115468858634650

Владелец Галицких Ксения Викторовна

Действителен с 20.06.2025 по 20.06.2026