



Администрация Курортного района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга  
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА:  
Решением Педагогического  
совета:  
Протокол № 3:  
От «31» августа 2018 г.:

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 108 от «01» сентября 2018 г.  
Директор ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»  
М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направленность:  
Срок реализации:  
Возраст обучающихся:  
Разработчик:

физкультурно-спортивная  
3 года  
7-11 лет  
Ванжин Андрей Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**
- 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
  - 2.1 Календарный учебный график
- 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
  - 4.1. Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения
  - 4.2. Задачи конкретного года обучения (обучающие, развивающие, воспитательные)
  - 4.3. Планируемые задачи конкретного года обучения
  - 4.4. Календарно-тематическое планирование
- 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**
  - 5.1. Перечень дидактических материалов
  - 5.2. Список литературы, используемой педагогом
  - 5.3. Список литературы для учащихся
  - 5.4. Интернет-источники
  - 5.5. Нормативные документы

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Общая физическая подготовка»
Сведения об авторе	ФИО: Ванжин Андрей Вячеславович
	Место работы: Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре».
	Должность: педагог дополнительного образования.
Участие в конкурсах авторских образовательных программ и программно-методических комплексов/результат	«Сердце отдаю детям»
Материально-техническая база	Зал, маты
Год разработки, редактирования	2018
Структура программы	<p>1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.</p> <p>2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.</p> <p>3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.</p> <p>Занятия по ОФП различны по своим задачам.</p> <p>1. Занятия по ознакомлению с группой</p> <p>2. Занятия по изучению нового материала</p> <p>3. Повторение и закрепление пройденного материала</p> <p>4. Занятия по изучению нового материала</p> <p>5. Занятия смешанного характера</p>
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.
Возраст учащихся	7-11
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	
Новизна	
Актуальность	В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на занятиях физической культуры в общеобразовательных учреждениях.
Цель	<p>формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);</p> <p>Основные задачи:</p> <p>1.образовательные</p> <p>-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)</p> <p>-формировать знания об основах физкультурной деятельности</p>

	<p>2.развивающие -развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость) 3.воспитательные -формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни -воспитание морально-этических и волевых качеств</p>
Ожидаемые результаты	<p>Общие: - будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности; - будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.); -будет укреплено здоровье -будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; -будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности Промежуточные: На 1-2 году обучения - будет расширен и развит двигательный опыт, - будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений, На 3-м году обучения - будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека, - будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения -будут совершенствоваться функциональные возможности организма, -будет расширен двигательный опыт -будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом, -будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.</p>
Формы занятий (фронтальные (указать кол-во детей), индивидуальные)	<p>Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.</p>
Режим занятий	<p>Время, отведенное на обучение, составляет 72 часов в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин</p>
Формы подведения итогов реализации	<p>1.усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование) 2.устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование) 3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях) 4.физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.</p>

## **2. Пояснительная записка.**

### **2.1. Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **2.2. Отличительные особенности**

В отличие от типовой программы, 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. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

### **2.3. Актуальность программы**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### **2.4. Адресат программы**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, мальчики и девочки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

### **2.5. Объем и срок реализации программы**

Программа предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 72 часов в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин.

### **2.6. Цель и задачи программы**

Цель - формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

#### **Основные задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

##### **Развивающие**

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

##### **Воспитательные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

### **2.7. Условия реализации программы**

Материально-техническое оснащение – зал, маты.

#### **Условия набора в коллектив**

Обучаться по программе принимаются все желающие дети соответствующего возраста. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий годы обучения по результатам собеседования.

### **Условия формирования групп**

Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. В неоднородных группах рекомендуется выдерживать возрастной диапазон не более 3 лет.

### **Наполняемость учебной группы по годам обучения**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу первого года обучения принимается не менее 15 человек, второго – 12 человек, третьего – 10 человек.

**Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный.**

### **Формы проведения занятий**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, а также тренировка и игра.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основной формой обучения являются **групповые** занятия, подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

1. **Концертная деятельность** (публичное представление результатов обучения) осуществляется со второго полугодия обучения.
2. В качестве формы занятий, преследующих дидактическую цель можно назвать **просмотр видео** с лучшими выступлениями России и мира. Дополнением является просмотр видеозаписи отдельных моментов тренировки, наглядно показывающих учащимся их ошибки. После выступлений проводится коллективный просмотр выступления и обсуждение (работа над ошибками).

## **2.8. Планируемые результаты освоения программы**

### **Общие:**

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

### **Промежуточные:**

На 1-2 году обучения

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

## **2.9. Уровень освоения программы – общекультурный**

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

72 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Комплектование групп Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	Входной контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Гимнастика.	15	1	14	
5	Легкая атлетика.	15	1	14	Промежуточный контроль
6	Подвижные игры.	20	2	18	
7	Спортивные игры.	14	2	12	
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	Итоговый контроль
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

#### 3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

72 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Комплектование групп Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	Входной контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Гимнастика.	15	1	14	
5	Легкая атлетика.	15	1	14	Промежуточный контроль
6	Подвижные игры.	20	2	18	
7	Спортивные игры.	14	2	12	
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	Итоговый контроль
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

#### 3.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

72 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Комплектование групп Основы знаний о физической культуре и ее развитие.	1	1	-	Входной контроль



	культуре и ее развитие. Строение организма.				
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Гимнастика.	15	1	14	
5	Легкая атлетика.	15	1	14	Промежуточный контроль
6	Подвижные игры.	20	2	18	
7	Спортивные игры.	14	2	12	
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	Итоговый контроль
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### 3.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час равен 45 мин.)
2 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час равен 45 мин.)
3 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час равен 45 мин.)

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

1 год обучения

### **4.1. Особенности организации образовательного процесса первого года обучения**

**На 1-м году обучения** основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами черлидинга, их техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух).

### **4.2. Задачи первого года обучения**

#### **Обучающие:**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

#### **Развивающие**

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

#### **Воспитательные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

### **4.3. Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты** освоения программы 1 года обучения (стартовый уровень)

По окончании первого года обучения воспитанники

#### **должны знать**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

#### **должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

**4.4. Календарно-тематическое планирование (конкретного года обучения.)  
на 2018-2019 учебный год  
(36 ч)**

**ФИО педагога Ванжин Андрей Вячеславович**

**Название программы «Общая физическая подготовка»**

**Год обучения   1**

**Группа №   1**

№	Дата занятия		Количество часов по расписанию	Раздел/Тема	Содержание занятий	Количество часов	
	план	факт				Теория	Практика
1.			1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	Беседа	1	
2.			1	Гигиена предупреждение травм, врачебный контроль.	Беседа	1	
3.			1	Гигиена предупреждение травм, врачебный контроль.	Беседа	1	
4.			1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Беседа	1	
5.			1	Гимнастика.	Беседа	1	
6.			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
7.			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
			1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
			1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		
			1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
			1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
			1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
			1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		
			1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
			1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1

		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
		1	Спортивные игры.	Баскетбол		

		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
		1	Спортивные игры.	Волейбол		
		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
	ИТОГО	36			5	31

#### 4.5. Содержание занятий 1 года обучения

##### 1. Основы знаний (теория)

Комплектование групп. Инструктаж по охране труда. Теории о развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования, о влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

##### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

##### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

##### Практические занятия.

##### 4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

##### 5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

##### 6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”,

“Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

##### 7. Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

## 8. Бадминтон.

Теория:

Хват ракетки. Поддача.

Удары справа и слева.

Плоские, укороченные и короткие удары.

Правила игры.

Практика:

Учебная игра.

## 9. Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.



## **4.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

2 год обучения

### **4.6.1. Особенности организации образовательного процесса второго года обучения**

На 2-м году обучения основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами черлидинга, их техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух).

### **4.6.2. Задачи второго года обучения**

#### **Обучающие:**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

#### **Развивающие**

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

#### **Воспитательные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

### **4.6.3. Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты** освоения программы 2 года обучения (средний уровень)

По окончании второго года обучения программы по ОФП воспитанники **должны знать**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

**4.6.4.Календарно-тематическое планирование (второго года обучения)  
на 2019-2020 учебный год**

ФИО педагога \_\_\_\_\_ Ванжин Андрей Вячеславович \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_ ОФП \_\_\_\_\_

Год обучения 2 \_\_\_\_\_

Группа № 1 \_\_\_\_\_

№	Дата занятия		Количество часов по расписанию	Раздел/Тема	Содержание занятий	Количество часов	
	план	факт				Теория	Практика
1	03.09.18		1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	Беседа	1	
2.	06.09.18		1	Гигиена предупреждение травм, врачебный контроль.	Беседа	1	
3.	10.09.18		1	Гигиена предупреждение травм, врачебный контроль.	Беседа	1	
4.	13.09.18		1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Беседа	1	
5.	17.09.18		1	Гимнастика.	Беседа	1	
6.	20.09.18		1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
7.	24.09.18		1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
8	27.09.18		1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
9	01.10.18		1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
10	04.10.18		1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
11	08.10.18		1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
12	11.10.18		1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
13	15.10.18		1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
14	18.10.18		1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
15	22.10.18		1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
16	25.10.18		1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
17	29.10.18		1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
18	01.11.18		1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
19	05.11.18		1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
20	08.11.18		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
21	12.11.18		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции	1	
22	15.11.18		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
23	19.11.18		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1

24	22.11.18		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
25	26.11.18		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
26	29.11.18		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
27	03.12.18		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
28	06.12.18		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
29	10.12.18		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
30	13.12.18		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
31	17.10.18		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
32	20.12.18		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
33	24.12.18		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
34	27.12.18		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
35	31.12.18		1	Подвижные игры.	Игры с мячом	1	
36	03.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
37	10.12.17		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
38	07.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
39	10.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
40	14.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
41	17.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
42	21.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
43	24.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом	1	1
44	28.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
45	31.01.19		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
46	04.02.19		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
47	07.02.19		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
48	11.02.19		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
49	14.02.19		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
50	18.02.19		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
51	21.02.19		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности	1	1
52	25.02.19		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
53	28.02.19		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
54	04.03.19		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
55	07.03.19		1	Спортивные игры.	Баскетбол	1	
56	11.03.19		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
57	14.03.19		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
58	18.03.19		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
59	21.03.19		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
60	25.03.19		1	Спортивные игры.	Волейбол		1

61	28.03.19		1	Спортивные игры.	Волейбол	1	
62	01.04.19		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
63	04.04.19		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
64	08.04.19		1	Спортивные игры.	Футбол		1
65	11.04.19		1	Спортивные игры.	Футбол		1
66	15.04.19		1	Спортивные игры.	Футбол		1
67	18.04.19		1	Спортивные игры.	Футбол		1
68	22.04.19		1	Спортивные игры.	Футбол		1
69	25.04.19		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
70	29.04.19		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
71	02.05.19		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
72	06.06.19		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1

## **4.7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

3 год обучения

### **4.7.1. Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения**

На 3-м году обучения основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами черлидинга, их техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух).

### **4.7.2. Задачи третьего года обучения**

#### **Обучающие:**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

#### **Развивающие**

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

#### **Воспитательные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

### **4.7.3. Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты** освоения программы 3 года обучения (высокий уровень)

По окончании третьего года обучения программы по ОФП воспитанники **должны знать**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

**4.7. 4. Календарно-тематическое планирование (третьего года обучения.)  
на 2018-2019 учебный год  
(36 ч)**

**ФИО педагога Ванжин Андрей Вячеславович**  
**Название программы «Общая физическая подготовка»**

**Год обучения \_1\_**

**Группа №\_1\_**

№	Дата занятия		Количество часов по расписанию	Раздел/Тема	Содержание занятий	Количество часов	
	план	факт				Теория	Практика
1.			1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	Беседа	1	
2.			1	Гигиена предупреждение травм, врачебный контроль.	Беседа	1	
3.			1	Гигиена предупреждение травм, врачебный контроль.	Беседа	1	
4.			1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Беседа	1	
5.			1	Гимнастика.	Беседа	1	
6.			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
7.			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
			1	Гимнастика.	Стойки на голове, на руках		1
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
			1	Гимнастика.	Брусья, канат		1
			1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
			1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		
			1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
			1	Гимнастика.	Гимнастическая комбинация		1
			1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
			1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		
			1	Легкая атлетика.	Бег на короткие		1

				дистанции		
		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Бег на средние и длинные дистанции		1
		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
		1	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с мячом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры с бегом		1
		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1
		1	Подвижные игры.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		1

				способностей и внимательности		
		1	Спортивные игры.	Баскетбол		
		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
		1	Спортивные игры.	Баскетбол		1
		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
		1	Спортивные игры.	Волейбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Спортивные игры.	Футбол		1
		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
		1	Контрольные испытания и соревнования.	Комплекс упражнений ГТО		1
	ИТОГО	36			5	31



#### 4.7.5. Содержание занятий 3 года обучения

3-ий год обучения.

##### 1. Основы знаний.(теория)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

##### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

##### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория)

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

##### 4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Теория:

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений.

##### 5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

##### 6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

##### 7.Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

##### 8.Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде

### 9. Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Промежуточный контроль**
3. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий, промежуточный и итоговый контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
	6.Поперечный шпагат на правую, левую ногу	6.Наклон вперед, стоя на полу
	7.Переворот вперед, назад	7.Поперечный шпагат на правую, левую ногу
	8.Пируэт на одной ноге на 360°	8. Пируэт на одной ноге на 360°
	9.Простой прыжок saute	9. Рондаты
		10. Универсальный пайк
		11. Подъем в стойку на плечах из выпада

Все показатели фиксируются в ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЕ.

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

( входная диагностика учащихся 1 года обучения)

Название программы, год обучения: « \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№ П/ П	Фамилия, имя учащегося	I. Теоретические сведения (в соответствии с разделами программы)			II. Практические умения (в соответствии с разделами программы)			Средний балл	III. Творческие способности	IV. Организационно-волевые качества			Средний балл по всем показателям	V. Уровень мероприятий, в которых участвовал ребенок
		Входной контроль.	1 п/г	Итоговый контроль	Входной контроль.	1 п/г	Итоговый контроль			Самоконтроль	Самооценка	Устойчивость интереса к обучению		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

\* Определить наличие способностей, характерных для данной программы по шкале от 0 до 10 баллов

\* Графы серым цветом диагностической карты входной диагностики НЕ ЗАПОЛНЯТЬ

#### Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).

#### Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1.«челночный бег» (3x10)	если учащиеся выполнил 9 установленных нормативов-«высокий уровень»;  если учащийся выполнил 5-8 установленных нормативов-«средний уровень»;
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	

	6. Поперечный шпагат на правую, левую ногу	если учащийся выполнил 1-4 установленных нормативов - <b>«низкий уровень»</b>
	7. Переворот вперед, назад	
	8. Пируэт на одной ноге на 360°	
	9. Простой прыжок saute	
2 год	1. «челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 11 установленных нормативов- <b>«высокий уровень»</b> ;  если учащийся выполнил 6-10 установленных нормативов- <b>«средний уровень»</b> ;  если учащийся выполнил менее 1-5 установленных нормативов - <b>«низкий уровень»</b>
	2. Прыжки в длину с места	
	3. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	
	5. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6. Наклон вперед, стоя на полу	
	7. Поперечный шпагат на правую, левую ногу	
	8. Пируэт на одной ноге на 360°	
	9. Рондаты	
	10. Универсальный пайк	
	11. Подъем в стойку на плечах из выпада	
3 год	1. «челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 13 установленных нормативов- <b>«высокий уровень»</b> ;  если учащийся выполнил 7-12 установленных нормативов- <b>«средний уровень»</b> ;  если учащийся выполнил менее 1-6 установленных нормативов - <b>«низкий уровень»</b>
	2. Прыжки в длину с места	
	3. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	
	5. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6. Наклон вперед, стоя на полу	
	7. Шпагат с фиксацией положения до 2 минут	
	8. Пируэт на одной ноге на 720°	
	9. Фляки	
	10. Универсальный пайк	
	11. Резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах из выпада	
	12. Станты	
	13. Махи с высокой амплитудой (до 20 повторов)	

**Оценка метапредметных результатов** осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- 1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).
- 2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)
- 3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:
  - в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
  - внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;

- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

**Оценка личностных результатов** осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

**Оценка личностных результатов** осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 6.1. Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
5. Закон от 18 июля 2016г. №453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге» (Принят Законодательным собранием Санкт-Петербурга 29 июня 2016года).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №б17-р) от 01.03.2017г.
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41.
9. Инструкции по технике безопасности.

### 6.2. Список литературы для педагогов:

1. Боброва Г.А. Искусство грации. - Л.: Детская литература, 1986.
2. Варахина Т.Т. Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, - 1973.
3. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986.
4. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования " Гармоничное развитие детей средствами гимнастики" под редакцией И.А. Винер, Москва " Просвещение", 2011.
5. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц(Спорт в школе.-1998.-№37-38 Колесникова
6. С.В.Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.-Ростов н\Д:Феникс, 2005-151с.
7. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников, М.-1998г.
10. Матов В.В. Ритмическая гимнастика для школьников // Знание.-1988. - №4.
11. Соколова Э.Ю. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва,2008 г.
12. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2007.