

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
Протокол № 92 от 31.08.2023 г..



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по общей физической подготовке
«Я–Спортсмен!»

*возраст учащихся: от 5 до 7 лет
срок реализации программы: 3 года*



Составитель:
Несущев В.С.,
педагог дополнительного
образования

Новосибирск – 2023

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Я – Спортсмен!» (далее – Программа) относится к физкультурно-спортивному направлению, рассчитана на работу с учащимися от 5 до 7 лет, реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Гвардейский» с 2018 г.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребёнка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.07.2023 N 385-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629; «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»(в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 2-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022;
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на физическое развитие учащихся и совершенствование их двигательных качеств, таких как: сила, ловкость, быстрота, гибкость, координация движения, выносливость, а также на формирование командного духа посредством спортивных игр, участия в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Программа ценна своей практической значимостью, так как в процессе её реализации обучающиеся, наряду с физическим совершенствованием, получают опыт социального общения в коллективе, формируют адекватную самооценку, избавляются от неуверенности в себе, учатся самоконтролю.

Вид программы: модифицированная. За основу в разработке программы взят материал из дополнительной предпрофессиональной программы «Спортивная аэробика» авторов М.И. Богомолова, Е.М. Белякова [13].

Отличительной особенностью данной программы является применение современных оздоровительных технологий и обучение комплексам специальных корректирующих упражнений на опорно-двигательный аппарат и релаксацию.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления в области общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), основ спортивной гимнастики и спортивных игр, позволяющие познакомить учащихся с множеством комплексов физических упражнений разной направленности и видами профессионального спорта.

Целью программы является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья учащихся в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели, программа предполагает постановку следующих **задач:**

Предметные задачи:

- познакомить обучающихся с понятиями «ОФП», «СФП»;
- познакомить обучающихся со скелетно-мышечным строением человека;
- обучить основным комплексам физических упражнений в области ОФП, СФП, спортивной гимнастики;
- познакомить обучающихся с правилами спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон и др.);
- обучить навыкам правильного выполнения физических упражнений.

Метапредметные задачи:

- способствовать развитию умения контролировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о правилах ведения здорового образа жизни;
- сформировать представления о правилах личной гигиены;
- внести вклад в развитие важных двигательных качеств, таких как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость;
- содействовать формированию командного духа, навыков общения в коллективе посредством участия в спортивных играх и соревнованиях.

Личностные задачи:

- содействовать формированию устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать воспитанию внимания и сосредоточенности;
- способствовать воспитанию силы воли и духовно-нравственных качеств (целеустремленность, взаимовыручка, отзывчивость, стремление к победе и т.д.).

Срок реализации программы

Образовательная программа рассчитана на четыре года обучения и включает в себя три уровня подготовки:

– Стартовый уровень – 1 год обучения, возраст детей 5 лет, направлен на знакомство с общей и специальной физической подготовкой, музыкально-спортивными играми.

– Базовый уровень – 2, 3 года обучения, возраст детей 6-7 лет, направлен на знакомство с основными комплексами физических упражнений в области ОФП, СФП, подвижными и спортивными играми, а также участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Возраст обучающихся

Образовательная программа предназначена для детей 5-7 лет.

Индивидуальные и возрастные особенности учащихся

Для ребенка 5-6 лет характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Процессы познания и приобретения знаний опираются на систему не полностью осознаваемых ощущений и носят чувственный характер. Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Мышление преобладает конкретно-образное. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Основная деятельность дошкольника – игра. Поэтому занятия на первом году обучения строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных физических навыков, навыков координации движений, формирование правильной осанки. Через игру происходит творческое самовыражение детей, развивается воображение и фантазия. Наиболее действенной в работе с детьми данного возраста является цепочка «потребность - переживание – действие», которая наиболее четко реализуется в спортивно-музыкальных играх.

Дети 7 лет. Данный возраст наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика.

Продуманный, целенаправленный психолого-педагогический подход позволит гармонично и продуктивно развивать физические качества ребенка, раскрыть его потенциал и силу воли.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

– Стартовый уровень (учащиеся 5-6 лет):

- количество учебных часов в год – 144ч.;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.;
- продолжительность одного академического часа – 25 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

– Базовый уровень (учащиеся 7 лет):

- количество учебных часов в год – 144 ч.;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.;

- продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Всего программа рассчитана на 288 ч.

Условия набора детей

В группы принимаются дети на добровольной основе, а комплектация групп происходит на основании оценки физических качеств и навыков, включая возрастной критерий. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей.

Особенности комплектации групп

Обучение проводится с группой учащихся от 10 человек.

Структура занятий

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

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть:

- разминка;
- упражнения на внимание;
- общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета).

2. Основная часть:

- упражнения из разделов ОФП, СФП, технической и хореографической подготовки;
- подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть:

- упражнения на релаксацию и дыхание;
- упражнения на растяжку.

Форма организации учебного занятия - групповая.

В процессе реализации данной программы предусматриваются *следующие виды занятий*:

- теоретическое занятие (занятия проводятся в форме беседы, лекции с использованием современных коммуникационных технологий);
- практическое занятие (проводятся в спортивном зале).
- соревнования по ОФП, СФП;
- спортивно-массовые мероприятия.

Методы и принципы обучения

Методы в основе которых лежат способы организации образовательного процесса, способствующие эффективному воспитанию и развитию учащихся:

- *Словесный метод.*
- *Репродуктивный метод.*
- *Концентрический метод.*
- *Игровой метод.*
- *Метод круговой тренировки.*
- *Расчлененно-конструктивный метод* применяется при разучивании сложно-координированных действий.

– *Метод сопряженного воздействия* служит для совершенствования техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий (использование утяжелителей).

Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», т. е. каждый год в определенных темах возвращаемся к пройденному материалу на более высоком и сложном уровне. Так как состав учащихся неоднороден, у них разные природные данные, то особое значение придается дифференцированному подходу.

Принципы:

– *взаимосвязи теории и практики* предполагает, что в процессе обучения педагог не просто передает обучающимся теоретические знания, а показывает их значимость в реальной жизни и учит использовать полученные знания на практике;

– *наглядности* предполагает, что в процессе обучения учащимся будет значительно проще сформировать представление о физическом упражнении и технике его выполнения, если его словесное описание будет подкрепляться различными наглядными средствами (показ педагога);

– *доступности* предполагает учет возрастных, психологических, умственных и индивидуальных способностей каждого учащегося при подборе теоретического и практического материала;

– *последовательности* предусматривает осуществление процесса обучения в определенном последовательном порядке. Данный порядок предполагает, что каждый последующий элемент логически связан с предыдущим.

Прогнозируемые результаты учащихся

В результате освоения содержания программы, обучающиеся приобретут определенный запас знаний, умений и навыков.

Предметные результаты:

- будут владеть понятиями «ОФП», «СФП»;
- будут знать скелетно-мышечное строение тела человека;
- будут владеть комплексами физических упражнений в области ОФП, СФП, спортивной гимнастики;
- будут знать правила спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон и др.);
- будут владеть навыками правильного выполнения физических упражнений.

Метапредметные результаты:

- будут уметь контролировать собственную физическую нагрузку;
- будут сформированы представления о правилах ведения здорового образа жизни;
- будут сформированы представления о правилах личной гигиены;
- будет внесен вклад в развитие важных двигательных качеств, таких как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость;
- будет внесен вклад в формирование командного духа, навыков общения в коллективе посредством участия в спортивных играх и соревнованиях.

Личностные результаты:

- будут созданы условия для формирования интереса самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- будет внесен вклад в воспитание внимания и сосредоточенности;
- будет внесен вклад в воспитание силы воли и духовно-нравственных качеств (целеустремленность, взаимовыручка, отзывчивость, стремление к победе и т.д.).

Формы и методы контроля:

Главным методом педагогического контроля является:

- *тестирование;*

- *сдача контрольных нормативов;*

- *участие и результат в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях.*

Контроль проводится три раза в год:

Входящий контроль (сентябрь - октябрь) осуществляется на вводном занятии с целью:

- определения у детей начальных знаний, умений и навыков;
- отношения и интереса к занятиям.

Текущий контроль (декабрь) отслеживает отношение и интерес к занятиям, и уровень достижений в физкультурно-спортивной деятельности.

Итоговый контроль (май) определяет уровень полученных знаний, умений и навыков, уровень воспитанности, уровень физического развития ребёнка, его отношение и интерес к занятиям.

Результаты учащихся в соответствии с годом обучения оцениваются во время контрольно-оценочных занятий и заносятся в диагностические карты. (*Приложение №1*).

Контроль позволяет выявить уровень освоения учащимися программы и дать рекомендации для дополнительных занятий учащимся, слабо усвоившим материал. Результаты контроля служат основанием для внесения коррективов в организацию учебного процесса.

Основной результат заключается в выполнении контрольных нормативов (*Приложение №2*) и участии в соревнованиях по ОФП и СФП.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации образовательной программы

Для успешной организации занятий по общей физической подготовке необходимо следующее:

Материально-техническая база:

– занятия проводятся в спортивном зале, имеющем естественное и искусственное освещение, соответствующем гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;

– оборудование: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, канат, маты гимнастические, ковровое покрытие, палки гимнастические, обручи, скакалки, мешочки набивные, утяжелители, мячи набивные, гимнастические мячи, гантели, кегли, флажки цветные.

– наглядные пособия, демонстрационный материал, музыкальное сопровождение, магнитофон.

Кадровое обеспечение:

– педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное образование в области физической культуры и спорта и соответствующий требованиям «Профессионального стандарта педагога дополнительного образования».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1,2 год обучения (стартовый уровень)	<i>ежегодно 01 сентября</i>	<i>ежегодно 31 мая</i>	36	72	144	<i>2 раза/нед. по 2 часа</i>
3 год обучения (базовый уровень)	<i>ежегодно 01 сентября</i>	<i>ежегодно 31 мая</i>	36	72	144	<i>2 раза/нед. по 2 часа</i>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень 1 год обучения					
1.	Введение	2	2	-	Педагогическое наблюдение Входящая диагностика
2.	Музыкально-спортивные игры	34	6	28	Педагогическое наблюдение
3.	Основы общей физической подготовки (ОФП)	52	6	46	Педагогическое наблюдение

№ п/ п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.	Основы специальной физической подготовки (СФП)	52	6	46	Педагогическое наблюдение
5.	Контрольные нормативы	4	-	4	Контрольное тестирование
	Всего часов	144	20	124	-
Стартовый уровень 2год обучения					
1.	Введение	2	2	-	Педагогическое наблюдение. Входящая диагностика
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	6	36	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	6	36	Педагогическое наблюдение
4.	Основы спортивной гимнастики	30	6	24	Педагогическое наблюдение
5.	Спортивные игры	24	6	18	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольные нормативы	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов	144	26	118	-
Базовый уровень 3 год обучения					
1.	Введение	2	2	-	Педагогическое наблюдение. Входящая диагностика
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	6	36	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	6	24	Педагогическое наблюдение
4.	Спортивная гимнастика	34	6	28	Педагогическое наблюдение
5.	Спортивные игры	30	6	24	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов	144	26	118	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
Стартовый уровень 1 год обучения			
1.	Введение	Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	Знакомство со спортивным залом. Игры на знакомство Релаксационные игры.
2.	Музыкально-спортивные игры	Знакомство с музыкальными играми. Разучивание слов и физических	Игра «Сядем ниже и подскожим»

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
		движений под музыкальное сопровождение.	Игра «Салки» Игра «Веселые путешественники»
3.	Основы общей физической подготовки (ОФП)	Знакомство с элементами строевых упражнений.	Практические занятия с выполнением строевых упражнений
		Знакомство с различными видами ходьбы.	Практические занятия с выполнением различных видов ходьбы.
		Знакомство с элементами легкой атлетики.	Практические занятия с выполнением элементов и упражнений легкой атлетики.
4.	Основы специальной физической подготовки (СФП)	Знакомство с упражнениями на разные группы мышц и методикой их выполнения	Практические занятия с выполнением комплекса упражнений на укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.
5.	Контрольные нормативы	-	Контрольное занятие по приему нормативов
Базовый уровень 2 год обучения			
1.	Введение	Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	-
		Знакомство со спортивным инвентарем.	Практическое занятие по уходу за спортивным инвентарем
		Основы спортивной и психологической подготовки к занятиям и соревнованиям.	-
		Гигиенические знания, умения и навыки.	-
		Режим дня, закаливание организма.	Составление режима дня
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Методика и техника выполнения комплексов физических упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости.	Практические занятия с выполнением комплексов физических упражнений
		Элементы легкой атлетики и методика их выполнения.	Практические занятия с выполнением элементов и упражнений легкой атлетики.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Методика и техника выполнения упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.	Практические занятия с выполнением упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
4.	Основы спортивной гимнастики	Знакомство с основами спортивной гимнастики.	Практические занятия на освоение базовых элементов спортивной гимнастики

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
5.	Спортивные игры	Объяснение правил и хода спортивных игр.	Разучивание основных приемов в спортивных играх (волейбол, футбол, баскетбол и др.)
6.	Контрольные нормативы	-	Контрольное занятие по приему нормативов
Базовый уровень			
3 год обучения			
1.	Введение	Правила поведения и техника безопасности во время занятий	-
		Основы спортивной и психологической подготовки к занятиям и соревнованиям	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Объяснение методики выполнения силовых упражнений со спортивным инвентарем	Практические занятия на развитие силы с использованием различного спортивного инвентаря
		Объяснение правил и хода спортивно-игровых комплексов на развитие ловкости и координации тела у учащихся	Практические занятия на развитие ловкости и координации тела
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Методика и техника выполнения упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата	Практические занятия на закрепление методики и техники выполнения упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата
4.	Спортивная гимнастика	Знакомство с упражнениями базовых элементов спортивной гимнастики	Практические занятия на закрепление выполнения базовых элементов спортивной гимнастики
5.	Спортивные игры	Объяснение правил и хода спортивных игр	Практические занятия на закрепление основных приемов в спортивных играх (волейбол, футбол, баскетбол и др.)
6.	Контрольные нормативы	-	Контрольное занятие по приему нормативов

Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания

Основным средством диагностирования результатов деятельности учащихся является педагогическое наблюдение, результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, результаты участия в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Помимо этого, ведутся групповые диагностические карты. В начале, середине и конце учебного года отмечаются достижения учащихся по следующим параметрам:

- *двигательно-координационные способности* (способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи);

- *скоростно-силовые качества*(способность проявить максимальную силу в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движения);
- *выносливость*(способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности);
- *интерес ребёнка к занятиям;*
- *интерес родителей к занятиям ребёнка;*
- *уровень коммуникативной культуры ребёнка.*

Для каждого года обучения эти параметры имеют разные критерии оценки (Приложение № 1- 2).

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 5 – 7 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Обучающиеся дошкольного возраста от 5 до 6 лет

Цель воспитания для детей дошкольного возраста от 5-6 лет – воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка.

Задачи воспитания:

- обеспечить физическое здоровье;
- обеспечить эмоциональное благополучие;
- обеспечить интеллектуальное развитие;
- обеспечить волевое развитие каждого обучающегося дошкольного возраста.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка, знающего правила ведения здорового образа жизни, соблюдающего элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Обучающиеся школьного возраста от 7 лет (младшие школьники).

Цель воспитания для детей школьного возраста от 7 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 7-8 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	1 год обучения	Спортивный праздник «Посвящение в юные спортсмены»	декабрь	Педагогическое руководство объединением
		Спортивный праздник «Выше, быстрее, сильнее!»	апрель	Педагогическое руководство объединением
2.	2-3 год обучения	Открытое первенство физкультурно-спортивного объединения «Я – Спортсмен!» по программе ОФП (многоборье)	ноябрь	Педагогическое руководство объединением

	Открытое первенство физкультурно-спортивного объединения «Я – Спортсмен!» по программе СФП – гимнастика (индивидуальный зачет)	февраль	Педагогическое руководство объединением
	Спортивный праздник «Папа, Мама, Я – спортивная семья!»	март	Педагогическое руководство объединением
	Открытое первенство физкультурно-спортивного объединения «Я – Спортсмен!» по программе «Весёлые старты» (командный этап)	май	Педагогическое руководство объединением

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные виды деятельности образовательной программы

Общая физическая подготовка (ОФП) - имеет оздоровительный и общеукрепляющий характер. Основными средствами ОФП являются упражнения на развитие координации, элементы других видов спорта (бег на скорость, прыжки в длину, упражнения на мышцы спины и брюшного пресса, силу ног, скоростно-силовые упражнения, различные прыжки на скамейку и через нее, прыжки через скакалку на время, отжимания и т.д.).

1. Строевые упражнения:

- выполнение команд «равнясь», «смирно», «вольно», «отставить»
- повороты направо, налево, кругом;
- построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг, в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

2. Ходьба:

- с носка;
- на полупальцах;
- перекаты с пятки на носок;
- на пятках;
- с заворотом и разворотом стопы
- с высоким подъемом бедра
- с крестным и приставным шагом;
- в полу-приседе и полном приседе;
- с выпадами;
- боком и спиной вперед;
- галоп (прямой, боковой);
- подскок.

3. Элементы легкой атлетики:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро;
- спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу;
- челночный бег 3x10 м.;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- бег с изменением темпа и ускорениями;
- бег, чередующийся ходьбой.

4. Музыкально-спортивные игры:

- «Салки»;
- «К своим флажкам»;
- «Зайцы в городе»;
- «Метко в цель»;

- «Кто дальше»;
- «Сумей догнать»;
- «Веселый мяч»;
- «Весёлые ребята»;
- «Веселые путешественники»;
- «Утро начинается с зарядки»;
- «Прыг-скок» и др.

Упражнения для развития силы

Упражнения	1,2-й год обучения	3-й год обучения
	Методические указания	
Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	С набивным мячом, с гантелями весом 1 кг
Наклоны и повороты тулов. В различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	С набивным мячом, с гантелями весом 1 кг
Подтягивание из виса лежа на низкой жерди или перекладине.	3 серии по три раза в быстром темпе	3 серии по три раза в быстром темпе
В висе на высокой перекладине или верхней жерди.	Две серии по 5 раз в быстром темпе до отказа	До отказа и в половину от максимума в быстром темпе
«Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке	На стоянках
	В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с.	
Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см)	
Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами.	Быстро, 12 раз	Быстро, 16 раз
	Две-три серии с паузами отдыха 20 сек.	
Лежа на животе прогнувшись руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 серий пауза для отдыха 6-8 сек.	12-15 раз, 5-7 серий пауза для отдыха 6-8 сек.
То же на правом, левом боку	- / -	- / -
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в висе углом	5-8 раз, 4-5 серий пауза для отдыха 6-8 сек.	8-10 раз, 5-6 серий пауза для отдыха 6-8 сек.
Угол в висе на гимнастической стенке (держат)	6 сек. 4-5 серий пауза для отдыха 5 сек.	8 сек. 4-5 серий пауза для отдыха 3 сек.
Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла.	Быстро: 10 раз, 4-5 серий паузы отдыха до 8 сек.	Быстро: 15 раз, 5-6 серий паузы отдыха до 8 сек.
То же сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время	
То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до горизонтального положения.	- / -	- / -
Эти упражнения, закреплены руки, поднимание ног	- / -	- / -
Эти упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа	Выполнять до отказа

«Прилипалочка» - упор на гимна стенке лицом к стенке касаясь опоры всем телом	3 сек., 5 серий пауза отдыха 5 сек.	6 сек., 5 серий пауза отдыха 5 сек.
Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 5 серий паузы отдыха 5 сек.	3 раза, 5 серий паузы отдыха 5 сек.
Лазанье и передвижения в вися на гимнастической стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	
Лазанье по канату, шесту	3 метра (с помощью ног)	4 метра (с помощью ног)
Из упора присев перекаат назад – перекаат вперед прыжок вверх прогнувшись – упор присев	5 раз	10 раз
	Выполнение в быстром темпе	
Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	- / -	5 раз в подходе
То же в упоре с прямой спиной	- / -	3x3 раз
Передвижение в упоре на параллельных брусьях	- / -	По всей длине жердей 1-2 раза
Переворот силой в упор на нижней жерди или перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза
Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге	
	По 3 раза	По 5 раз
То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге	
	1-2 раза	3-4 раза

Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1,2-й год обучения	3-й год обучения
	Методические указания	
Рывковые упражнения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 сек.	Из седа ноги врозь под углом 90, держать 5 сек.
«Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из оси, стойки, ноги прямые; из стойки на руках
Шпагат	Передний задний (на обе ноги) и фронтальный шпагат	То же, одна нога на приподнятой опоре(15-20 см)
Махи ногами	То же от приставленной ноги	То же из положения ноги - одна выпрямлена (45-90)
	У опоры вперед, в сторону, назад	
Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	
Выкруты и вкруты в плечевых суставах	Со скалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки захвата до ширины плеч	
Движения с гимнастической палкой с разных хватах	Движение вниз, вверх и обратно в хватку сверху, снизу обратно (из положения палка в исходное положение) в хват снизу и сверху (из положения за спиной)	

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	1,2-й год обучения	3-й год обучения
	Методические указания	

Прыжки:		
Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со меной ног (4 по 9), 25-30 прыжков	Двойные 35-40 прыжков
В длину с места	Толчком с двух и с одной	Толчком одной и двумя с наскока
С места на горку матов	Три серии по 12 прыжков с паузами 5 сек. Высота горки 25-30 см	Три серии по 20 прыжков с паузами 5 сек. Высота горки 35-40 см
Через гимнастическую скамейку или веревку на высоте 20-30 см	С двух ног, вперед, назад, боком	- / -
То же с продвижением прыжками вправо, лево через 4 метра веревка высотой 25 – 30 см	- / -	На двух и поочередно на одной, двух
На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 прыжков с паузами 6 сек	Серии по 10 прыжков с паузами 5 сек
На обеих ногах с продвижением вперед и назад	По всей длине дорожке или на мосте для в/у – 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 сек	
В длину, соскоком на площадку 50х50 см	С высоты 40-45 см	С высоты 40-45 см
То же на горку матов	45-55 см	50-60 см

Упражнения для развития быстроты

Упражнения	1,2-й год обучения	3-й год обучения
	Методические указания	
Пробегание отрезков на скорость	15-20 см	20-25 см
Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде	
Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лежа 4-6 раз	Основная стойка – упражнение присев, упор лежа, упор присев, встать 6-8 раз

Упражнения для развития выносливости

Упражнения	1,2-й год обучения	3-й год обучения
	Методические указания	
Упражнения ОФП и многократные выполнения заданий СФП (до отказа)		
Равновесие на одной ноге (держать)	- / -	До 30 сек
Стойка на голове (держать)	- / -	До 50 сек
Отмахи из упора на перекладине	Без учета высоты отмаха	Выше горизонтали

Учет возрастных особенностей обучения учащихся 5-7 лет

Возрастные особенности	Методические рекомендации
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и не устойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.

Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целесообразно вводить мелкие и точные движения.
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носит дробный характер.

Правила выполнения физических упражнений

1. Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2. Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

3. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

4. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

5. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем

опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2-х секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

9. Прыжок в длину с разбега

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

10. Метание меча или спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57, 150 гр. И спортивный снаряд весом 500 гр. И 700 гр. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

Работа с родителями

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие/В.Ю.Сосина, В.А. Нетоля. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2014. – 200 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>, свободный – (дата обращения:22.08.2019).
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений – М., Терра-спорт, 2002.
5. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2009. – 448 с.
6. Концепция воспитания детей дошкольного возраста/Галиченко С.М. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/01/23/kontseptsiya-vospitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta>(дата обращения 06.06.2021).
7. Казаковцева Т.С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми: учеб.-метод. пособие: В 2 ч. Ч. 2 / Т.С. Казаковцева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2009.
8. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
10. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – М.: Век информации, 2018. – 260с.
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высшей учебной заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
12. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.
13. Спортивная аэробика: доп. предпроф. программа / М.И. Богомолова, Е.М. Белякова: Т., 2015. – 30 с.
14. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины); Примерная программа. – М:Сов. Спорт, 2005. – 420 с.
15. Спортивная гимнастика. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с.
16. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / Т.Ю. Торочкова, Н.Ю. Аристова, И.А. Демина; под ред. Т.Ю. Торочковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

Диагностическая карта _____ уч. год

Название объединения: _____

Образовательная программа: _____

ФИО педагога: _____

№	ФИ ребёнка	ЗУН									Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Уровень коммуникативн ой культуры ребёнка			
		Двигательно- координационны е способности			Скоростно- силовые качества			Выносливость								
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года				Начало года	Середина года	Конец года
Группа № _____ ; год обучения: _____																
1.																
2.																

1. Двигательно-координационные способности

А – (Высокий уровень) – выполняет упражнения качественно и самостоятельно, укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

В – (Средний уровень) – выполняет упражнения самостоятельно, но с ошибками, нуждается в помощи педагога, не всегда укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

С – (Низкий уровень) – не выполняет упражнения самостоятельно, нуждается в помощи педагога, не укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

2. Скоростно-силовые качества

А – (Высокий уровень) – выполняет упражнения качественно и самостоятельно, укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

В – (Средний уровень) – выполняет упражнения самостоятельно, но с ошибками, нуждается в помощи педагога, не всегда укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

С – (Низкий уровень) – не выполняет упражнения самостоятельно, нуждается в помощи педагога, не укладывается в требования нормативной таблицы ГТО

3. Выносливость

А – (Высокий уровень) – способен преодолевать развивающееся утомление во время выполнения физического упражнения

В – (Средний уровень) – с трудом преодолевать развивающееся утомление во время выполнения физического упражнения

С – (Низкий уровень) – не способен преодолевать развивающееся утомление во время выполнения физического упражнения

1. Интерес ребенка к занятиям в объединении

А – (высокий уровень) – проявляет интерес к занятиям, посещает без пропусков

В – (средний уровень) – интерес есть, но нуждается в мотивации

С – (низкий уровень) – нет интереса к занятиям, пропускает

2. Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

А – (высокий уровень) – проявляют интерес к занятиям ребёнка, активно участвуют в жизни коллектива, посещают родительские собрания, не пропускают соревнования, спортивные мероприятия детей

В – (средний уровень) – интерес есть, но не всегда посещают родительские собрания и соревнования детей

С – (низкий уровень) – нет интереса, не посещают родительские собрания и соревнования детей

3. Уровень коммуникативной культуры ребёнка

А – (высокий уровень) – общается со всеми в группе

В – (средний уровень) – узкий круг общения в группе

С – (низкий уровень) – замкнутый, избегает общения

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной
физической подготовленности.**

**Таблица оценок физической подготовленности для детей 5-7 лет мальчики и
девочки**

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Челночный бег 3x10 метров(секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2.	Или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
3.	Смешанное передвижение 1000 м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	–	–	–
5.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
6.	Или отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
7.	Наклоны вперед из положения стоя на гим.скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Испытание по выбору

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
2.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
3.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18

**Таблица оценок физической подготовленности для детей 8 лет мальчики и
девочки**

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2.	Или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
3.	Бег на 1000 м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	–	–	–
5.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7

6.	Или отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
7.	Наклоны вперед из положения стоя на гим. скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

Испытание по выбору

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
3.	Челночный бег 3x10 (сек)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
4.	Метание мяча весом 150 г. (метров)	27	22	19	18	15	13
5.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
6.	Кросс 2 км по пересеченной местности (мин)	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00