

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»
(МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»)
«Вдохновение» челядьлы содтөд төдөмлун сетан шөрин»
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 6
от «15» мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Старт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Чупров Константин Егорович,
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар
2023 год

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1 Календарно – тематическое планирование	17
2.2 Условия реализации программы	22
2.3 Оценочные материалы	23
2.4 Методическое обеспечение программы	26
Список используемой литературы	28
Приложения	30

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Старт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и направлена на мотивацию детей к занятиям спортом, развитие физической активности личности. Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования.

Нормативно-правовая основа программы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176;>
2. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656;>
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://government.ru/docs/all/140314/;](http://government.ru/docs/all/140314/)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf;>
5. Устав МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»;

6. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

7. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Старт» представляет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни, на соблюдение гигиенических норм и правил. Программа воспитывает трудолюбие и выдержку, учит чувствовать себя членом команды. Программа включает разные аспекты физического развития: выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными направлениями Программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, укрепление психического и

физического здоровья, которые решаются посредством удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь, по сути, пропагандой здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она в отличие от типовой программы Воронина Ю.А. Общая физическая подготовка // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986 г. обеспечивает ситуацию успеха каждому ребёнку, многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся; индивидуализацию образовательного процесса и возможность работать в группе при желании; создаёт условия для проявления особенностей личности ребёнка, выявление и развитие творческой деятельности. Занятия проводятся в атмосфере эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации. Включено большое количество подвижных игр.

Адресат программы

Категория обучаемых: 7 – 9 лет. Для учащихся данного возраста акцент делается на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти и другие задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего, разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов,

эмоциональность занятий, игровая деятельность. Учащиеся, получив базовые знания и навыки по здоровьесбережению, могут совершенствовать их в других кружках и секциях, а также заниматься самостоятельно.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>).

Объем и срок освоения программы

Программа предполагает 1 год обучения. Программа рассчитана на 144 часа в год. Занятия проводятся с сентября по май включительно.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год составляет 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 40 минут. Количество учащихся, одновременно находящихся в группе – 12-15 человек. В активированный день и в дни карантина для учащихся организуется обучение в форме самостоятельной работы и повторение пройденного материала

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и успешной адаптация учащихся в новой социальной среде с помощью общеразвивающих упражнения и игр.

Задачи:

- образовательные:

- сформировать знания о популярных видах спорта в России и Республике Коми;
- раскрыть значение здорового образа жизни;
- дать представление о гармоничном физическом развитии;
- обучить физическими упражнениями, подвижными играми, для использования во время досуга;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

- *развивающие:*

- развивать самоконтроль, самооценку, умение принимать решения и деятельности;
- учить осуществлять анализ, синтез, проводить сравнения, устанавливать причинно-следственные связи;
- учить согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным;
- учить взаимодействовать со сверстниками в команде, паре и группе на занятиях общефизической подготовки;
- обучать оценивать результаты деятельности (чужой, своей);

- *воспитательные задачи:*

- прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать личные качества: целеустремлённость, бодрость, обязательность, внимательность;
- выполнять правил поведения, правил личной гигиены и правила безопасности в повседневной жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Наименование модулей	Количество часов	Форма контроля
---	----------------------	------------------	----------------

		Теория	Практика	Всего	
1.	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка	4	4	8	Мини-проект Тест
2.	Теоретическая подготовка	6	2	8	Викторина
3.	Общеразвивающие упражнения	2	10	12	Мини-проект Выполнение комплекса упражнений для разминки
4.	Строевые и общефизические упражнения	2	22	24	Комплекс упражнений на разные группы мышц
5.	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	8	38	46	Тест Контрольная игра
6.	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	4	20	24	Демонстрация разученных упражнений. Тест
7.	Соревнования, эстафеты	4	16	20	Эстафета Викторина Выполнение нормативов
8.	Промежуточная аттестация	1	1	2	
	Итого:	31	113	144	

1.3.2. Содержание учебного плана

Модуль 1 «Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка» Образовательная задача модуля: - научить основам режима дня, правильной гигиены и питания. Учебные задачи модуля: - научить комплексу физических упражнений для утренней зарядки; - научить комплексу физических упражнений для использования в промежутки между занятиями; - научить основам личной гигиены юного спортсмена; Тематические рабочие группы и форматы: фронтальная работа; индивидуальная работа; проектная групповая работа.			
№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
Тема 1.1. «Одежда для игр и прогулок.	Теория, беседа, фронтальный тип	Понятие «Спортивная одежда». Виды спортивных	4 ч.

Личная гигиена. Питание»	работы. 2ч.	костюмов для разного вида спорта. Личная гигиена в спорте. Видеоролик.	
	Практическая работа. Индивидуальный тип работы. 2 ч.	Нарисовать модель спортсмена любимого вида спорта. И рассказать о его форме одежды. Мини-проект.	
Тема 1.2 «Значение сна и гимнастики в режиме юного спортсмена. Комплексы физкультминуток»	Теория, беседа, фронтальный тип работы. 2 ч.	Значение сна и гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильное питание.	4 ч.
	Практическая работа. Индивидуальный тип работы. 2 ч.	Составить комплекс физкультминуток. Тест	
Модуль 2 «Теоретическая подготовка»			
Образовательная задача модуля: - ознакомить со спортивной терминологией и популярными видами спорта.			
Учебные задачи модуля: -освоить основные спортивные термины, узнавать термины, применять их в верном значении; - называть популярные виды спорта в России и Республике Коми.			
Тематические рабочие группы и форматы: -фронтальная работа; индивидуальная работа; проектно-групповая работа			
Тема 2.1. «Основы спортивной терминологии»	Теория, 1 ч. Беседа.	История возникновения спортивной терминологии. Игра на узнаваемость терминов. Тест	1 ч.
	Практика, 2 ч. Изучение материала. Индивидуальный тип работы. Проектная групповая работа.	Показ и объяснение терминологии. Разработка карточек и рисунков, обозначающих спортивную терминологию по разным видам спорта. Викторина.	2 ч.
Тема 2.2. «Спорт в	Теория 5 ч.	Знакомство с видами спорта,	5 ч.

России и Республике Коми»	Мини-лекция. Беседа	популярными в России и в Республике Коми. Достижения спортсменов России и Республике Коми. Крупнейшие спортивные сооружения. Презентация (слайды на планшете).	
Модуль 3 «Общеразвивающие упражнения» Образовательная задача модуля: - ознакомить с основами общеразвивающих упражнений, имеющих решающее значение для правильного физического развития учащихся. Учебные задачи модуля: - обучить общеразвивающим упражнениям; - сформировать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений; - совершенствовать умения движения отдельными частями тела или их сочетания при выполнении общеразвивающих упражнений. Тематические рабочие группы и форматы: - фронтальная работа; индивидуальная работа.			
Тема 3.1. «Основные элементы общеразвивающих упражнений»	Теория: 1 ч. Фронтальный тип работы.	Правила выполнения основных общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами).	1 ч.
Тема 3.2. «Выполнение общеразвивающих упражнений»	Практика: 4 ч. Индивидуальный тип работы	Выполнения упражнений для разминки: мышц головы и шеи; упражнений для мышц плечевого пояса; упражнений для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног.	4 ч.
Тема 3.3. «Закрепление основных общеразвивающих	Практика: 4 ч. Упражнение. Индивидуальный тип работы.	Игра: кто больше знает и способен продемонстрировать общеразвивающих упражнений (на месте, в	4 ч.

элементов»		движении, с предметами).	
Тема 3.4. «Наглядные материалы для общеразвивающих упражнений»	Теория: 1ч. Беседа. Практика: 2 ч. Индивидуальный тип работы.	Изготовление наглядного материала (рисунки, карточки), демонстрирующего общеразвивающие упражнения. Мини-проект. Комплекс упражнений для разминки	3 ч.
Модуль 4 «Строевые и общефизические упражнения» Образовательная задача модуля: - научит выполнять строевые и общефизические упражнения. Учебные задачи модуля: - ознакомить с вариацией строевых и общефизических упражнений; - формировать навыки правильной осанки при строевых и общефизических упражнениях; - формировать внимания учащихся на команды при выполнении строевых и общефизических упражнений. Тематические рабочие группы и форматы: - фронтальная работа; индивидуальная работа.			
Тема 4.1. «Начальное разучивание строевых команд»	Теория, 1 ч. Беседа. Фронтальный тип работы.	Правила и показ строевых упражнений.	1 ч.
Тема 4.2. «Выполнение строевых упражнений в начале занятий»	Практика, изучение материала. 4 ч.	Работа над внимательностью учащихся. Пополнение знаний строевых команд	4 ч.
Тема 4.3. «Самостоятельная работа учащихся»	Итоговая работа, 4ч. Закрепление материала. Индивидуальный тип работы	Работа в группах. Учащиеся сами назначают командира, который указывает команды для построения.	4 ч.
Тема 4.4.	Теория, 1 ч.	Правила и показ комплексов	1ч.

«Разучивание общефизических упражнений»	Беседа. Фронтальный тип работы.	общефизических упражнений.	
Тема 4.5. «Выполнение комплексов общефизических упражнений»	Практика, изучение материала. 4 ч. Отработка базовых силовых упражнений	Упражнения на осанку; силу мышц ног (приседания, выпады); для мышц туловища (наклоны вперед и назад); на силу мышц рук; для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища); для комплексного воздействия на крупные мышечные группы (силу мышц туловища, спины, живота); на увеличение подвижности в суставах (растяжка, шпагаты), а также прыжки.	4ч.
Тема 4.6. «Самостоятельная работа учащихся»	Практика, изучение материала. 4 ч.	Работа в группах. Учащиеся самостоятельно выполняют изученные комплексы упражнений.	4ч.
Тема 4.7. «Строевые и общефизические упражнения»	Практика. Закрепление материала. Индивидуальный тип работы 6 ч.	Учащиеся самостоятельно оценивают друг - друга и вносят поправки и исправления в выполнении элементов. Комплекс упражнений на разные группы мышц	6ч.
Модуль 5 «Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры» Образовательная задача модуля: - обучить рациональной технике движения во время проведения подвижных и спортивных игр. Учебные задачи модуля:			

- изучить элементы легкой атлетики;
- ознакомить с подвижными и спортивными играми и их правилами;
- научить детей соблюдать правила игры;
- научить работать в команде в играх и при выполнении упражнений.

Тематические рабочие группы и форматы:

- фронтальная; индивидуальная; групповая работа.

Тема 5.1. «Легкоатлетические упражнения»	Теория, 3 ч. Беседа. Фронтальный тип работы.	Объяснение правил подвижных игр. Демонстрация изучаемых элементов легкой атлетики.	14 ч.
	Практика, 11 ч. Показ. Индивидуальная работа.	Выполнение программных упражнений по легкой атлетике. Игры с элементами легкой атлетики.	
Тема 5.2. «Разучивание спортивных игр»	Теория, 3 ч. Беседа. Показ презентации. Фронтальный тип работ	Объяснение правил спортивных игр. Демонстрация спортивных игр. Презентация (слайды на планшете). Игры с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции.	14 ч.
	Практика, 11 ч. Показ. Индивидуальная работа.	Выполнение спортивных игр.	

Тема 5.3. «Разучивание подвижных игр»	Теория, 2 ч. Беседа. Фронтальный тип работы.	Объяснение правил подвижных игр. Демонстрация подвижных игр.	16 ч.
	Практика, 14 ч. Показ. Индивидуальная работа.	Выполнение подвижных игр.	
Тема 5.4. «Спортивные и подвижные игры»	Практика, 2ч.	Контроль учащихся во время спортивных и подвижных игр. Соблюдение всех правил учащимися. Контрольная игра.	2 ч.
Модуль 6 «Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса» Образовательная задача модуля: - ознакомить детей с упражнениями, повышающими координационные способности. Учебные задачи модуля: - развивать ловкость, меткость, быстроту; - развивать координацию, баланс; - развивать внимательность. Тематические рабочие группы и форматы: - фронтальная; индивидуальная.			
Тема 6.1. «Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса»	Теория, 2 ч. Беседа. Фронтальный тип работы.	Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки. Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений. Объяснение выполнения упражнений и их демонстрация.	14 ч.
	Практика, 12 ч. Показ.	Выполнение упражнений.	

	Индивидуальная работа.		
Тема 6.2. «Упражнения на развитие ловкости, меткости, быстроты»	Теория, 2 ч. Беседа. Показ презентации. Фронтальный тип работы. Практика, 8 ч. Показ. Индивидуальная работа.	Объяснение техники выполнения беговых упражнений с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой". Контроль учащихся во время показа упражнений. Соблюдение всех правил учащимися при техническом выполнении. Тест.	10 ч.
Модуль 7 «Соревнования, эстафеты» Образовательная задача модуля: - ознакомить детей с особенностями соревнований и эстафет. Учебные задачи модуля: - развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям; - научить детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу; - развивать ловкость, меткость, быстроту; - воспитывать здоровый дух соперничества; - воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи. Тематические рабочие группы и форматы: - фронтальная; индивидуальная; групповая работа.			
Тема 7.1. «Участие в соревнованиях по общефизической подготовке,	Теория, 2 ч. Беседа. Показ презентации. Фронтальный тип работы.	Объяснение правил проведения соревнований. Ознакомление с положением о соревнованиях	10 ч.

спортивных играх»	Практика, 8 ч. Показ. Индивидуальная работа.	Проведение соревнований.	
Тема 7.2. «Проведение эстафет»	Практика, 6 ч. Групповая.	Демонстрация эстафет. Выполнение эстафет: с мячами, с эстафетными палочками, со скакалками, с обручами.	6ч.
Тема 7.3 «Эстафеты по видам спорта».	Теория 2ч. Закрепление пройденного материала. Итоговая практическая работа. Индивидуальный тип работы.	Викторина «Что я знаю о спорте» Эстафеты по видам спорта. Применение изученных элементов на занятиях общефизической подготовки.	4ч.
	Закрепление пройденного материала. 2ч.	Выполнение нормативов.	

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- обладают знаниями о популярных видах спорта в России и Республике Коми;
- имеют представление о нормах здорового образа жизни;
- осознают важность гармоничного физического развития;
- обладают такими физическими качествами как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- используют различные подвижные игры для организации своего досуга;
- следуют правилам при проведении соревнований.

Метапредметные:

- способны удерживать цель деятельности до получения ее результата;
- умеют осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности;
- освоили навыки анализа, синтеза; проводят сравнения, устанавливают причинно-следственные связи;
- способны взаимодействовать со сверстниками в команде, парах и группах на занятиях общей физической подготовки, умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

Личностные:

- проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- обладают целеустремлённостью, обязательностью, внимательностью;
- выполняют правила поведения, правила личной гигиены и правила безопасности в повседневной жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-тематическое планирование

№	Модуль	Темы занятий	Кол-во часов		Дата проведения	Дата проведения по факту
			Теория	Практика		
1.	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка»	Одежда для игр и прогулок. Личная гигиена. Тест	2	2		
2.		Значение сна и гимнастики в режиме юного спортсмена.	2	2		

		Комплексы физкультминутки. Мини - проект				
3.	Теоретическая подготовка	Основы спортивной терминологии. Тест. Викторина	1	2		
4.		«Спорт в России», «Спорт в Республике Коми»	5			
5.	Общеразвивающие упражнения	«Основные элементы общеразвивающих упражнений»	1			
6.		«Формообразование наглядного представления общеразвивающих упражнений»		4		
7.		«Закрепление основных элементов общеразвивающих упражнений»		4		
8.		«Составить наглядные материалы общеразвивающих упражнений». Мини-проект	1	2		
9.	Строевые и общефизические упражнения	«Начальное разучивание строевых	2			

		команд»				
10.		«Выполнение строевых упражнений в начале занятий»		3		
11		«Самостоятельная работа учащихся». Комплекс упражнений для разминки		3		
12		«Начальное разучивание общефизических упражнений»		2		
13		«Выполнение комплексов общефизических упражнений»		3		
14		«Самостоятельная работа учащихся»		4		
15		«Определение уровня физических способностей». Упражнения на разные группы мышц		7		
16	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	«Легкоатлетические упражнения»	3	11		

17		«Разучивание спортивных игр»	3	11		
18		«Разучивание подвижных игр»	2	14		
19		«Определение уровня физических способностей». Контрольная игра		2		
20	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2	12		
21		Упражнения на развитие ловкости, меткости, быстроты Тест. Выполнение контрольных упражнений	2	8		
22	Соревнования, эстафеты	Правила. Положение. Проведение соревнований.	2	8		
23		Проведение эстафет	2	6		
24		Эстафета.		2		
25	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных	1	1		

		знаний. Выполнение нормативов Викторина.				
		Итого	31	113		

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения по факту
1	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка	2		
2	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка	2		
3	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка	2		
4	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка	2		
5	Теоретическая подготовка. Викторина	2		
6	Теоретическая подготовка. Викторина	2		
7	Теоретическая подготовка. Викторина	2		
8	Теоретическая подготовка. Викторина	2		
9	Общая физическая подготовка.	2		
10	Общая физическая подготовка	2		
11	Общая физическая подготовка	2		
12	Общая физическая подготовка	2		
13	Общая физическая подготовка	2		
14	Общая физическая подготовка	2		
15	Строевые и общефизические упражнения	2		
16	Строевые и общефизические упражнения	2		
17	Строевые и общефизические упражнения	2		
18	Строевые и общефизические упражнения	2		
19	Строевые и общефизические упражнения	2		
20	Строевые и общефизические упражнения	2		
21	Строевые и общефизические упражнения	2		
22	Строевые и общефизические упражнения	2		
23	Строевые и общефизические упражнения	2		
24	Строевые и общефизические упражнения	2		
25	Строевые и общефизические упражнения	2		
26	Строевые и общефизические упражнения	2		
27	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
28	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
29	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
30	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
31	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
32	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
33	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
34	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
35	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
36	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
37	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
38	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
39	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
40	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
41	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		

42	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
43	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
44	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
45	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
46	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
47	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
48	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
49	Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	2		
50	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
51	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
52	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
53	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
54	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
55	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
56	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
57	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
58	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
59	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
60	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
61	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	2		
62	Соревнования, эстафеты	2		
63	Соревнования, эстафеты	2		
64	Соревнования, эстафеты	2		
65	Соревнования, эстафеты	2		
66	Соревнования, эстафеты	2		
67	Соревнования, эстафеты	2		
68	Соревнования, эстафеты	2		
69	Соревнования, эстафеты	2		
70	Соревнования, эстафеты	2		
71	Соревнования, эстафеты	2		
72	Промежуточная аттестация	2		

2.2 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал со спортивным инвентарем:

- маты - 15,
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные - 15,
- конусы - 20,

- скакалки - 15,
- обручи - 15,
- эстафетные палочки - 5,
- гимнастические скамейки - 5,
- набивные мячи - 15,
- планшет - 1.

2. Информационное обеспечение:

- нормативно – правовые документы;
- учебный календарный график;
- справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
- дидактические материалы: карточки с техническими элементами, разметки площадки, картотека упражнений, правила подвижных и спортивных игр, правила судейства, разработка инструктажа по технике безопасности, разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

2.3 Оценочные материалы

Описание контрольно-измерительных материалов программы

Оценивание результатов промежуточной аттестации осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий.

Рекомендуемая шкала оценки высокого уровня - от 80% до 100 % освоения программного материала, среднего уровня - от 51 % до 79 % освоения программного материала, низкого уровня - 50 % освоения программного материала и менее.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Протоколе промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели Оценивания (Приложения 1, 2)	Критерии оценивания (Приложения 1, 2)	Виды аттестации
---	--------------------	---------------------------	-------------------------------------	---	---------------------------------------	-----------------

Модуль 1 «Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях Общей физической подготовки», «Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка»						
1.	Уровень теоретич еских знаний	Тестирова ние	Тест, состоящий из 4 заданий с выбором ответа; 5 вопросов с выбором ответа да/нет	Соответств ие ответов теме. Осмысленн ость суждений.	Высокий – 7-8 ответов Средний – 4-5 ответов Низкий – менее 4 ответов	Текущий контроль
		Метод проекта	Выполнение модели спортсмена в форме. Защита.	Соответств ие требования м	Высокий – 3 балла Средний – 2 балла Низкий – 1 балл	
Модуль 2 «Теоретическая подготовка»						
2	Уровень теоретич еских знаний. .	Индивиду альная работа учащегося на занятии.	Тест, состоящий из 10 заданий с выбором ответа.	Соответстви е ответов теме.	Высокий уровень – 7-8 баллов Средний уровень – 5- 6 баллов Низкий уровень – менее 5 баллов	Текущий контроль
	Умение определ ять понятия	Письменн ый опрос	Задания на знание терминов: продолжи предложение.	Правильные ответы на вопросы. Самостоятел ьность выполнения заданий.	Высокий – 7-8 баллов Средний – 5-6 баллов Низкий – менее 5 баллов	
Модуль 3 «Общеразвивающие упражнения»						
3.	Уровень практич еских умений	Наблюден ие	Комплекс упражнений для разминки	Правильнос ть и самостоятел ьность выполнения	Высокий – 4 баллов Средний - 3балла Низкий - 1балл	Текущий контроль
	Уровень практич еских умений	Метод проекта	Изготовление наглядного материала (рисунки, карточки)	Соответстви е требованиям	Высокий – 3балла Средний – 2 балла Низкий – 1 балл	
Модуль 4 «Строевые упражнения и общефизические»						
4.	Уровень	Наблюден	Комплекс	Самостоятел	Высокий –	Текущий

	практических умений	ие	упражнений на разные группы мышц	ьность выполнения	4 баллов Средний - 3балла Низкий - 1балл	контроль
Модуль 5 «Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры»						
5.	Уровень практических умений	Наблюдение	Выполнение контрольной игры	Соответствие правилам	Высокий - 7-8 баллов Средний – 5-6 баллов Низкий – менее 5 баллов	Текущий контроль
Модуль 6 «Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса»						
6.	Уровень теоретических знаний	Тестовое задание	Тест содержит 4 вопроса выбором ответа	Правильность ответов	Высокий – 3 правильных ответа Средний – 2 правильных ответа Низкий – 1 правильный ответ	Текущий контроль
		Наблюдение	Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса	Правильность выполнения	Высокий – 4 баллов Средний - 3балла Низкий - 1балл	
Модуль 7 «Соревнования, эстафеты»						
7.	Уровень практических умений	Игровой метод	Встречная эстафета с обручем и скакалкой	Соответствие правилам	Высокий – 7-9 баллов Средний – 5-6 баллов Низкий – менее 5 баллов	Текущий контроль
8.	Выявление уровня усвоения содержания программы	Викторина	Контроль усвоения приобретенных знаний	Правильность ответов	Высокий – 80- 100 % Средний – 60% Низкий – менее 60%	Промежуточная аттестация
	Уровень практических умений	Выполнение нормативов	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Прыжок в	Соответствие нормативам	Высокий – выполнение 80- 100% нормативов	

			длину с места. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Бег 30 м с высокого старта. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.		Средний – выполнение 60% нормативов · Низкий – выполнение менее 60 % нормативов	
	Личностные результаты	Наблюдение	Сформированность учебно-познавательного интереса. Принятие и соблюдение норм поведения. Самооценка · Установка на здоровый и безопасный образ жизни. Эмоциональная отзывчивость, готовность к сотрудничеству и дружбе.	Уровень проявления личностных качеств	Приложение 3	2 раза в год

2.4 Методическое обеспечение программы

Программа предполагает очную форму обучения. Планируются интерактивные мини-лекции, интерактивные упражнения на закрепление материала; применяются методы интерактивного проблемно-диалогического обучения.

Традиционными методами обучения являются:

- репродуктивный (воспроизводящий), беседа;
- наглядно-иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- информационно-рецептивный (наблюдение, обследование, рассматривание, показ способа действия, объяснение, рассказ);
- исследовательский (поиск самостоятельного решения поставленной задачи);
- проблемный (педагог создаёт проблемную ситуацию и вместе с детьми ищет пути её решения);
- эвристический (проблема формулируется детьми, и они же предлагают способы ее решения).

Технологии:

- обучение двигательным действиям;
- информационно-коммуникативные технологии;
- проектная технология;
- здоровьесберегающая.

Обучение двигательным действиям - предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обязательное проведение индивидуальной работы с учащимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения.

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ). Это процесс подготовки и передачи информации учащимся, средством осуществления которых является компьютер; информационная поддержка учебной деятельности. Использование компьютера кардинально расширяет возможности в выборе материалов и форм учебной работы, делает занятия

яркими и увлекательными, информационно и эмоционально насыщенными. Образовательная деятельность на основе ИКТ формирует умения работать с информацией, развивает коммуникативные способности; формирует исследовательские умения, умения принимать оптимальные решения.

Здоровьесберегающая технология. Основная цель применения - сохранение здоровья учащихся. Приобщение младших школьников к здоровому образу жизни. Данную технологию можно рассматривать как одну из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

Проектная деятельность. Это одна из личностно-ориентированных технологий, в основе которой лежит развитие познавательных навыков учащихся, критического и творческого мышления; умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве; способствует формированию ключевых компетентностей учащихся и подготовки их к реальным условиям жизнедеятельности. Создание самостоятельного проекта является проявлением личностного отношения учащегося к избранному виду деятельности.

Алгоритм занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия. Разминка.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Список используемой литературы

Список литературы для педагога:

- Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного

возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М.: Владос, 2001. – 175 с.

- Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

- Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.

- Золотухина, Э.Н. Изобразительное искусство. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе: Учебников "Школа России". / Э.Н. Золотухина, Н.В. Судакова, Б. И. Золотарев. - М.: Советский спорт, 2012. - 43 с.

- Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. 7. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос, 2016. – 163 с.

- Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". / Е.А. Мартынова и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 302 с.

- Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие / Е. Г. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 189 с.

8. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Интернет – ресурсы:

- Каталог программ внеурочной деятельности для начальной школы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://programma-fgos.ru/>(дата обращения 14.04.2019).

- Пахомова, С.В. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов [Текст] : методические указания / С.В. Пахомова, Е.В. Витун . – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 24 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://summercamp.ru/images/Metod625.pdf> (дата обращения 25.03.2019).

- Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nsportal.ru/> (дата обращения 25.03.2019).
- Учительская копилка – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://uchkopilka.ru/> (дата обращения 05.04.2019).

Литература для детей:

1. Ник Сортел. 100 упражнений и советов для юных игроков/ пер. с англ. / Ник Сортел. М. АСТ: Астрель. 2005. 237 с.: ил.
2. Шутова, М.Н. Бег. Книга – тренер. М.: Эксмо. 2013. 208 с.: ил.

Литература для детей:

3. Гомельский, Е.Я. Игра гигантов. Изд.: «Вагриус» 2004.
4. Дэвид Хэлберстам «Игрок на все времена» Майкл Джордан и мир, который он сотворил», 2004.

Приложения

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Старт»

Критерии оценки освоения программы:

Освоение программы учащимися оценивается по четырем уровням: высокий, повышенный, средний, низкий.

Высокий уровень - учащийся: отвечает на вопрос самостоятельно, точно, обнаруживает понимание и осознанность учебного материала, может обосновать свои суждения, показывает полноту освоения материала, может самостоятельно и полностью применить полученные знания и умения на практике.

Средний уровень - учащийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но: отвечает на вопрос при помощи наводящих вопросов, дает ответ неполно и допускает неточности, не умеет глубоко и доказательно обосновать свои суждения, показывает частичное освоение материала. В основном самостоятельно использует знания программного материала на практике.

Низкий уровень - учащийся обнаруживает незнание большей части учебного материала, допускает ошибки, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Не может самостоятельно использовать значительную часть программного материала.

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Старт»

Контрольные задания

Модуль 1 «Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка»

Тест «Режим дня и личная гигиена»

1. Выбери один правильный ответ:

1) Ночной сон должен быть не менее часов?		2) Утреннюю зарядку необходимо выполнять	
4	8	Ежедневно	Ежемесячно
6	10	Еженедельно	Никогда

3) Ногти необходимо постригать ____		4) Что закаляют водные процедуры?	
Раз в неделю	Два раза в неделю	Наш организм	Нашу ванную
Не надо	По мере отрастания	Наше полотенце	Наши ноги

Критерии оценивания:

Высокий – 3 правильных ответа

Средний – 2 правильных ответа

Низкий – 1 правильный ответ

Правильные ответы:

1-8, 2- Ежедневно, 3- По мере отрастания, 4- Наш организм.

Викторина

2. Ответь на вопросы *Да* или *Нет*

- Нужно ли умываться утром и вечером?
- Можно ли скрывать сведения о получении укусов от животных?
- Можно ли есть немытые сырые овощи, фрукты и ягоды?
- Нужно ли ежедневно (утром и вечером) чистить зубы?
- Можно ли гладить бездомных животных?

Критерии оценивания:

Высокий – 4 правильных ответов

Средний – 3 правильных ответа

Низкий – 2 и менее правильных ответа

Правильные ответы: 1-да, 2-нет, 3-нет, 4-да, 5-нет

Мини-проект

1. Соответствие продукта теме (1балл)
2. Аккуратность и эстетичность выполнения (1балл)
3. Самостоятельность (1балл)
4. Защита мини-проекта (1балл)

Модуль 2 «Теоретическая подготовка»

Выберите правильный ответ

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник Б. Утренняя зарядка В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно...?

- А. Чтобы стать сильным и здоровым
- Б. Чтобы не болеть
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность.
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
- В. Грамотность, лень, мудрость.

5. Закончи речёвку про закаливание.

Солнце, воздух и ... *вода* - наши ...

6. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры. Б. Школьные принадлежности. В. Спортивный инвентарь.

7. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

А. Режим питания. Б. Режим дня. В. Двигательная активность.

8. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

9. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

10. На каких частях тела можно измерить пульс?

Правильные ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Б	А	Б	лучшие друзья	В	Б	Б	В	запястье, шея, висок, сердце

«Спортивная терминология по общефизической подготовке»

- Соревнования – это _____
- Команда – это _____
- Мячи бывают _____
- Помещение, где мы занимаемся, называется _____
- Эстафета – это _____
- Вначале занятия мы всегда проводим _____
- Бег бывает _____
- Травма – это _____

Правильные ответы:

1 - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата,

2 - группа спортсменов, представляющих единый клуб, общество города, страну и т. д., которые принимают участие в соревнованиях,

3 - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, регбийные, набивные.

4 - спортивный зал,

5 - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции,

6 - разминку,

7 - короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами и препятствиями, эстафетный бег.

Модуль 3 «Общеразвивающие упражнения»

Мини-проект

1. Соответствие продукта теме (1балл)

2. Аккуратность и эстетичность выполнения (1балл)

3. Самостоятельность (1балл)

4. Защита мини-проекта (1балл)

Комплекс упражнений для разминки

Высокий уровень (4- 5 баллов) - самостоятельно, без замечания выполняет комплекс

упражнений.

Средний уровень (3балла) - выполняет комплекс упражнений с помощью педагога.

Низкий уровень (1балл) - учащийся не может выполнить комплекс упражнений.

Модуль 4 «Строевые и общефизические упражнения»

Критерии оценивания комплекса упражнений для разных групп мышц

Высокий уровень (4-5баллов) - самостоятельно, без замечания выполняет комплекс упражнений.

Средний уровень (3балла) - выполняет комплекс упражнений с помощью педагога.

Низкий уровень (1балл) - учащийся не может выполнить комплекс упражнений.

Модуль 5 «Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры»

Критерии к проведению спортивных и подвижных игр

Высокий уровень (8 - 10 баллов): строгое соблюдение правил, логическое принятие решений во время игры, активная помощь партнёрам.

Средний уровень (5 - 7 баллов): частое нарушение правил, нелогическое принятие решений.

Низкий уровень (менее 5 баллов): незнание и несоблюдение правил игр.

Модуль 6 «Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса»

Тест

1. Какое физическое качество оценивается при подбрасывании теннисного мяча?

а. быстрота б. сила в. ловкость г. гибкость

2. Во время тренировки у тебя покраснело лицо, участилось дыхание и сердцебиение, появилась испарина. Что это значит?

а. недостаток кислорода б. чрезмерная нагрузка

в. необходимо обратиться к врачу г. нормальное состояние

9. Какое действие является обязательным при проведении эстафеты?

а. наличие судьи

б. наличие музыкального сопровождения

в. передача права выполнения физического упражнения от одного участника команды другому

г. показательные выступления

10. Запиши последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

а. наклоны туловища б. наклоны головой

в. махи ногами г. круговые движения руками

Правильные ответы

1	2	3	4
в	б	в	б,г,а,в

Упражнения для развития прыгучести, координации и баланса

Высокий уровень (4-5баллов) - самостоятельно, без замечания выполняет комплекс упражнений.

Средний уровень (3балла) - выполняет комплекс упражнений с помощью педагога.

Низкий уровень (1балл) - учащийся не может выполнить комплекс упражнений.

Модуль 7 «Соревнования, эстафеты»

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Цель: развитие силы, ловкости. Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка. Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед, совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с 11 обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Критерии оценивания

Высокий уровень (8 - 10 баллов): строгое соблюдение правил, логическое принятие решений во время эстафеты, активная помощь партнёрам.

Средний уровень (5 - 7 баллов): частое нарушение правил, нелогическое принятие решений.

Низкий уровень (менее 5 баллов): незнание и несоблюдение правил эстафеты.

Викторина «Что я знаю о спорте»

Ф.И. _____

1. Разминку проводят:

- а) в начале урока; б) в конце урока;
в) в середине урока; г) в любой части урока.

2. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?

- а) кроссовки; б) ботинки; в) туфли; г) сланцы.

3. Что надо делать, чтобы быть меньше болеть?

- а) спать; б) делать уроки; в) делать зарядку; г) много кушать.

4. Что вредит здоровью человека?

- а) физкультура; б) закаливание; в) курение и алкоголь; г) плавание.

5. Назовите игру:



6. Загадки:

- а) Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это. _____

б) Мяч в кольцо! Команде гол!

Мы играем в _____

в) Руки врозь, а ноги вместе.

Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку,

Вот и все — конец... _____

7. В какой спортивной игре есть вратарь?

а) футбол б) теннис в) баскетбол г) волейбол

8. В каких играх пользуются мячом?

а) футбол б) теннис в) баскетбол г) волейбол

Высокий – 80-100 % выполнение заданий

Средний – выполнение 60% заданий

Низкий – выполнение менее 60 % заданий

Выполнение нормативов

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

2. Прыжок в длину с места.

3. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

4. Бег 30 м с высокого старта.

5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Критерии оценивания:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12 – 13	8 – 9	6 – 7	10 – 11	6 – 7	4 – 5
Прыжок в длину с места, см	120 – 122	114 – 116	111 – 113	118 – 120	111 – 113	108 – 110
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться пальцами пола	Без касания пола	Коснуться лбом колен	Коснуться пальцами пола	Без касания пола
Бег 30 м с высокого старта	5,8 – 6,0	6,4 – 6,6	6,7 – 6,9	6,0 – 6,2	6,6 – 6,8	6,9 – 7,1

Высокий – 80-100 % выполнение нормативов

Средний – выполнение 60% нормативов

Низкий – выполнение менее 60 % нормативов

Приложение 3
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Старт»

Карта личностных результатов обучения

по дополнительной общеобразовательной-дополнительной общеразвивающей программе

«_____»

Год обучения _____

№

группы _____

Педагог _____

Учебный

ГОД _____

№	Ф.И. ученика	ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ												
		Сформированность учебно-познавательного интереса		Принятие и соблюдение норм поведения		Самооценка		Установка на здоровый и безопасный образ жизни		Эмоциональная отзывчивость, готовность к сотрудничеству и дружбе		Уровень проявления качеств (В, С, Н)		
		1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	год
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Итого: Высокий - чел. / % Средний - чел. / % Низкий - чел. / %

Показатели сформированности личностных результатов обучения

№	Оцениваемые параметры	Уровень сформированности		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Сформированность учебно-познавательного интереса	Проявляет устойчивый интерес к любому учебному материалу, как к теоретическому, так и к практическому, старательно и с желанием выполняет любые задания педагога.	Проявляет интерес преимущественно к практическому материалу; проявляет познавательную активность лишь в сотрудничестве с педагогом.	Обнаруживает безразличное или негативное отношение к учебной деятельности, неохотно включается в выполнение заданий, не принимает помощь со стороны педагога, охотнее выполняет лишь привычные действия, чем осваивает новые.
2.	Принятие и соблюдение норм поведения	Всегда соблюдает правила и нормы поведения в Центре и на	Знает и старается соблюдать правила поведения, нарушая их, как правило, под	Нормы и правила поведения не соблюдает, игнорируя, либо не осознавая их.

		занятиях.	влиянием других.	
3.	Самооценка	Во всем реально оценивает себя, свои возможности и достижения.	В основном реально оценивает себя, свои возможности и достижения (допустима чуть завышенная самооценка).	Чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, не критичность к своему поведению.
4.	Установка на здоровый и безопасный образ жизни	Знает и соблюдает правила здорового образа жизни, интересуется спортивной деятельностью.	Интерес к здоровому образу жизни и спорту не стабилен.	Не интересуется здоровым образом жизни и спортивной деятельностью.
5.	Эмоциональная отзывчивость, готовность к сотрудничеству и дружбе	Всегда сопереживает и стремится сразу оказать помощь другим, доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	Способен к сопереживанию, но сразу оказать помощь не стремится; помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромнее, со сверстниками бывает груб.	Переживает только собственные неудачи и безразличен к проблемам других; недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067744

Владелец Торлопова Лариса Александровна

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024