

Управление образования администрации муниципального образования
Тимашевский район
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества «Радуга»
муниципального образования Тимашевский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» 04 2022 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБУДО ЦТ «Радуга»
Галинцева
Приказ № 33 от 15.04.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивная карусель»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 72 часа (1 год)
Возрастная категория: от 10 до 14 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Условия реализации программы: ПФДО
ID-номер Программы в Навигаторе 21633

Автор-составитель:
Олейник Гаталья Васильевна
педагог дополнительного образования
МБУДО ЦТ «Радуга»

ст-ца Роговская, 2022 г.

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемый результат	8
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий».	9
2.1	Условия реализации Программы	13
2.2	Формы аттестации	13
2.3	Оценочные материалы	14
2.4	Методические материалы	14
2.5	Список литературы	15
3.	Приложение	16

Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» (далее Программа) **физкультурно-спортивной** направленности составлена в соответствии:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Постановление Главного государственного 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 молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению населения, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий";

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей от 03.09.2019 № 467;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный национальный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018г;

- Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного

образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга»;

- Положение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центр творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020г.)

В учебный план Программы внесены мероприятия воспитательной направленности.

Программа «Спортивная карусель» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении Программы, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности Программы, учащиеся, успешно освоившие Программу. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Актуальность Программы в том, что преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции психического и физического развития учащихся средствами музыкально-ритмической деятельности. В ходе занятия ритмикой развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в приобщении учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Программа является **модифицированной**. Она основана на авторской Программе по ритмической пластике «Ритмическая мозаика», автор Буренина А.И.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что большое внимание в ней уделено не только развитию творческих способностей, но и развитию физических данных ребенка, с помощью образно-игровых упражнений, благодаря которым ребенок развивает физические способности. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. В программу добавлена тема профориентационной направленности.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 10-14 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-15 человек. Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям, СанПиН.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности.

Уровень Программы - ознакомительный.

Объем – 72 часа.

Сроки реализации – 1 год (сентябрь – декабрь; январь-май).

Форма обучения – очная. Возможна реализация электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Форма организации учебного занятия – рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

Режим занятий.

Программа обучения рассчитана на 72 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа (45 минут), с 15-ти минутным перерывом

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа предусматривает проведение учебных занятий в традиционной форме, но используя игровые методики, развивающие. Занятие состоит из теоретической и практической частей. Ребенок получает всестороннее развитие, вовлекается с первого занятия в познавательную и творческую деятельность. При организации образовательного процесса и отборе содержания программного материала акцентируется внимание на здоровье-сберегающих технологиях. Систематически в начале занятия проводится разминка для разогрева мышц.

Форма организации коллектива – группа.

Цель Программы – создание мотивирующей среды для формирования познавательного интереса к занятиям ритмикой.

Задачи:

Образовательные:

- формировать правильную осанку;
- развитие двигательных способностей детей;
- укрепить и развить мышечный аппарат учащегося;

Личностные:

- Развить начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- Развить чувство ритма, музыкальность;

Метапредметные:

- развитие мотивации к регулярным занятиям;
- развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль I					
Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа.					
1.	Введение в образовательную программу	2	2	-	Вводный контроль
Раздел 2. Общая физическая подготовка -34 часа.					
2.	Общая физическая подготовка	34	1	33	опрос, домашнее задание, промежуточный контроль
2.1	Строевые упражнения	5	1	4	
2.2	Общеразвивающие упражнения	15	-	10	
2.3	Специальная физическая подготовка	15	-	15	
Итого по модулю I		36	3	33	
Модуль II					
3. Основы техники движений -32 часа.					
3.	Основы техники движений	32	1	31	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, текущий контроль
3.1	Техническая подготовка	32	1	31	
Раздел 4. Подвижные игры -2 часа.					

4.	Подвижные игры	2	-	2	Собеседование, тестирование.
Раздел 5. Тестирование физических качеств – 2 часа.					
5.	Тестирование физических качеств	2	-	2	ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ
Итого по модулю II		36	1	35	
Итого:		72	4	68	
	Мероприятия воспитательного направления	2		2	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную Программу: 2 часа, теория – 2 часа.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмики.
2. Краткий обзор состояния и развития ритмики.

Раздел 2. физическая подготовка 34 часа. Теория – 1 час; практика 33 часа.

Строевые упражнения. Понятия: строй, шеренга, колона, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйся!», «вольно!»

1. Повороты: направо, налево, кругом.
2. Построения: в шеренги, колонны, круги.
3. Виды передвижения: строевой шаг, бег подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. **Развитие физических качеств:** силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. **Упражнения без предметов:** для рук и плечевого пояса, для мышц туловища рук и ног.
3. **Упражнения с предметами:** с гимнастической скакалкой, упражнения на гимнастической скамейке.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мост; шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития равновесия: Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках, равновесие с закрытыми глазами.

Раздел 3. Основы техники - 32 часа, теория- 1 час, практика – 31 час.

Упражнения для развития гибкости: Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мост; шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад.

Тема профориентационной направленности: преподаватель физической культуры, тренер.

Техническая подготовка.

Разновидности ходьбы и бега.

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону.
2. Ходьба в полуприсяде, приседе. Шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Бег.

Равновесия.

1. Стойки на носках; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках.

2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

Прыжки.

1. Прыжки на 180 градусов.
2. Прыжки со сменой ног.
3. Открытый и закрытый прыжки.

Раздел 4. Подвижные игры - 2 часа, практика -2 часа.

Подвижные игры на развитие координации и ловкости и т.д.

Раздел 5. Тестирование физических качеств 2 часа, практика 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и технической подготовленности.

Планируемые результаты

Учащиеся должны иметь следующие навыки:

Образовательные:

- формировать правильную осанку;
- развитие двигательных способностей детей;
- укрепить и развить мышечный аппарат учащегося;

Личностные:

- Развить начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- Развить чувство ритма, музыкальность;

Метапредметные:

- развить мотивацию к регулярным занятиям;
- развить физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий»

**Календарный учебный график
«Спортивная карусель»**

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту						
1			2		3		4	5
Модуль I								
Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа.								
1			Введение в образовательную программу Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмики.	2		Рассказ		Вводный контроль
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 34 часа.								
2			Повороты: направо, налево, кругом.	2		Рассказ, Наглядный показ,		Наблюдение, устный опрос
3			Шаг на носках. Прыжки на гимнастической скакалке.	2		Наглядный показ		Наблюдение
4			Построения: в шеренги, колонны, круги. Шаг на носках.	2		Наглядный показ		Наблюдение
5			Построения в шеренги, колонны, круги.	2		Наглядный показ		Наблюдение
6			Прыжки на гимнастической скакалке. Мост.	1		Наглядный показ Воспитательная работа		Наблюдение
			«В здоровом теле, здоровый дух»	1				

7		Строевой шаг, бег, подскоки. кувырок вперед, кувырок назад.	2		Видео презентация	Наблюдение
8		Упражнения на растягивание Прыжки с ноги на ногу на месте.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
9		Повороты направо, налево, кругом. кувырок вперед, кувырок назад.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
10		Строевой шаг, бег подскоки. Упражнения на растягивание. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
11		Упражнения на растягивание. Прыжки на 180 градусов.	2		Рассказ, Наглядный показ	Промежуточный контроль
12		Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки на 180 градусов	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
13		Упражнения для рук и плечевого пояса. кувырок вперед, кувырок назад.	2		Презентация	Наблюдение
14		Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
15		Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение

16			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения со скакалкой.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
17			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
18			Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки на 180 градусов.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
Модуль II								
Раздел 3. Основы техники движений – 32 часа.								
19			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
20			Шаг на носках. Прыжки с ноги на ногу на месте.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
21			Кувырок вперед, кувырок назад. Шпагат.	1		Рассказ, Наглядный показ Воспитательская работа		Наблюдение
			Творческая мастерская: «Открытка для мамы»	1				
22			Упражнения для укрепления мышц туловища.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
23			Упражнения для укрепления мышц туловища кувырок вперед, кувырок назад.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
24			Упражнения для рук и плечевого пояса. Мост.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение

25			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ Видео - презентация		Наблюдение
			Преподаватель физической культуры, тренер					
26			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Кувырок вперед, кувырок назад.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
27			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки. Мост.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
28			Упражнения для ног. Упражнения на скамейке. Шпагат. Мост. Прыжки на скакалке.	2		Рассказ, Наглядный показ		Промежуточный контроль
29			Шаг на носках. Прыжки с обручем на месте.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
30			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
31			Упражнения для ног. Упражнения на скамейке.	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение
32			Строевой шаг, бег подскоки. Подвижная игра «Пятнашки».	2		Рассказ, Наглядный показ		Наблюдение

33		Упражнения для рук и плечевого пояса. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
34		Упражнения для укрепления мышц туловища. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
Раздел 4. Подвижные игры – 2 часа..						
35		«Попрыгунчики», «Болото», «День и ночь», «Охотник».	2		Рассказ, объяснение.	Наблюдение
Раздел 5. Тестирование физических качеств -2 часа.						
36		Общая и специальная физическая подготовка.	2		Рассказ, объяснение	Итоговый контроль

Условия реализации Программы

Материально техническое обеспечение: занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении – кабинете ритмики и хореографии, танцзале, со специальным оборудованием (зеркала, музыкальная аппаратура, аудиокассеты, диски и т. п.). Учащиеся на занятиях в специальной одежде. Для проведения занятий необходим следующий материал:

1. Секундомер (1 шт.).
2. Гимнастическая скакалка (10 штук).
3. Гимнастический обруч (10 штук).
4. Гимнастический мяч (10 штук).
5. Гимнастические скамейки.
6. Информационное обеспечение – музыкальный центр, мультимедийное оборудование.

Кадровое обеспечение. Педагог, который проводит занятия по реализации программы, имеет высшее профессиональное образование.

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный и итоговый контроль.

Порядок, формы проведения, система оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляется согласно «Положения об организации и проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся объединения физкультурно – спортивной направленности «Спортик» к Программе «Спортивная карусель».

Оценочные материалы

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждый учащийся наглядно показывает свои возможности. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения диагностической карты учащегося в начале года в середине и в конце учебного года. Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3.

Методические материалы

В процессе реализации Программы обучение проводится в двух направлениях: усвоение теоретических знаний, формирование практических навыков.

Методы обучения.

Словесный метод. Наглядный метод.

Репродуктивный метод. Частично-поисковый метод.

Методы эмоционального стимулирования. Создание ситуации успеха.

Методы развития познавательного интереса. Методы контроля и самоконтроля.

Планирование учебных занятий происходит с учетом использования педагогических технологий: технология дистанционного обучения, технология индивидуального обучения, технология сотрудничества, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология и ИКТ.

Формы организации учебного занятия: рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы;

- упражнения для развития гибкости, равновесия.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный (3 мин).

Дети готовят принадлежности для занятия.

II этап - подготовительный (3 мин.) (подготовка к восприятию нового содержания).

III этап - основной (30 мин.).

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

IV этап – контрольный (3 мин.).

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания.

V этап – итоговый (3 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

VI этап: информационный (3 мин.). Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Список литературы для педагога.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Кукушкин В.С. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/.-М.: «Март», 2004. – 336 с.
4. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
6. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

Список литературы для детей.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
4. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

**Диагностическая карта учащегося
Нормативы по ОФП (общефизической подготовке)**

№	Норматив	Баллы	Возрастные группы (кол-во полных лет)				Методические рекомендации
			7	8	9	10	
1	Прыжок в длину с места (в см)	5	100	105	110	115	Меряется расстояние до линии пяток (касание руками не засчитывается) Дается 2 попытки
		4	90	95	100	105	
		3	80	85	90	95	
		2	70	75	80	85	
		1	60	65	70	75	
2	Наклон вперед с гимнастической скамейки (в см.)	5	6-7	8-9	10-11	12-13	Носки и пятки вместе, стопы на уровне края скамейки колени прямые, меряется расстояние от края скамейки до конца третьего пальца руки
		4	5-4	7-6	9-8	11-10	
		3	3-2	5-4	7-6	9-8	
		2	1-0	3-2	5-4	7-6	
		1	0	1-0	3-2	5-4	
3	Мост (расстояние в см.)	5	40	37	35	33	Измеряется расстояние от кончиков пальцев рук до пяток, локти прямые
		4	42	39	37	35	
		3	44	41	39	37	
		2	46	43	41	39	
		1	48	45	43	41	
4	Шпагаты: правая, поперечный, левая (в см.)	5	18-20	15-17	12-14	9-11	Упором руками в пол, колени натянуты, точно смотрят в пол
		4	21-22	18-19	15-16	12-13	
		3	23-24	20-21	17-18	14-15	
		2	25-26	22-23	19-20	16-17	
		1	27-28	24-25	21-22	18-19	
5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	5	5	6	7	8	Грудь приближается к ориентиру, корпус прямой
		4	4	5	6	7	
		3	3	4	5	6	
		2	2	3	4	5	
		1	1	2	3	4	

**Диагностическая карта учащегося.
Нормативы по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)**

№	Норматив	Баллы	Возрастные группы (кол-во полных лет)				Методические рекомендации
			7	8	9	10	
1	Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз)	5	5	6	7	7	При поднимании ноги прямые, носки касаются пола
		4	4	5	6	6	
		3	3	4	5	5	
		2	2	3	3	3	
		1	1	2	2	2	
2	Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз)	5	8	10	12	14	Корпус туловищ доводится до вертикали
		4	6	8	10	12	
		3	4	6	8	10	
		2	2	4	6	8	
		1	1	2	4	6	
3	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)	5	8	9	10	11	Выполняется резко. руки доводятся до пол и корпус возвращается в вертикальное положение
		4	7	8	9	10	
		3	6	7	8	9	
		2	5	6	7	8	
		1	4	5	6	7	
4	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	5	40	45	50	55	Бег делается «через шаг» в быстром темпе, не выпрыгивая вверх
		4	37	42	47	52	
		3	34	39	44	49	
		2	31	36	41	46	
		1	28	33	38	43	
5	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)	5	3	4	5	6	Туловище прямое ноги вместе, руки не касаются пола
		4	2	3	4	5	
		3	1	2	3	4	
		2	0	1	2	3	
		1	0	0	1	2	

Приложение 3

Карта контроля результатов диагностики по ОФП (общей физической подготовки)

Группа _____ учебный год _____ педагог Олейник Т.В.

№	ФИО учащегося	Прыжок в длину с места (в см)	Наклон вперёд с гимнастичес кой скамейки (в см.)	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)	Бег на месте через скакал ку за 30 сек. (кол- во раз)	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)
---	------------------	--	--	--	---	---

- 1.
- 2.
- 3.

Карта контроля результатов диагностики по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)

Группа _____ учебный год _____ педагог Олейник Т.В.

№	ФИО учащегося	Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз)	Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз)	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)
---	------------------	--	---	--	---	---

- 1.
- 2.
- 3.

