

**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 личносто-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 –** очна.

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

**Режим занятий.**

Программаобучения 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** | Общеразвивающиеупражнения | 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!», «равняйсь!», «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 программуСоблю­дение 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, колоны, круги. Шаг на носках. | 2 |  | Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 5 |  |  | Построе­ния в ше­ренги, колоны, круги.  | 2 |  | Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 6 |  |  | Прыжки на гимнастической скакалке. Мост. | 11 |  | Наглядный показВоспитательная работа |  | Наблюдение |
| «В здоровом теле, здоровый дух» |
| 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. | 11 |  | Рассказ, Наглядный показВоспитательая работа |  | Наблюдение |
| Творческая мастерская: «Открытка для мамы» |
| 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 показВидео - 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:**

*1этап – организационный (3мин).*

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 (3мин.).*

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 |

**Приложение 1**

**Диагностическая карта учащегося**

**Нормативы по ОФП (общефизической подготовке)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Баллы | Возрастные группы (кол-во полных лет) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | Методические рекомендации |
| 1 | Прыжок в длину с места (в см) | 5  | 100  | 105  | 110  | 115  | Меряется расстояние до линии пяток (касание руками не засчитывается) Даётся 2 попытки  |
| 4  | 90  | 95  | 100  | 105  |
| 3  | 80  | 85  | 90  | 95  |
| 2  | 70  | 75  | 80  | 85  |
| 1  | 60  | 65  | 70  | 75  |
| 2 | Наклон вперёд 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  |

**Приложение 2**

**Диагностическая карта учащегося.**

**Нормативы по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Баллы | Возрастные группы (кол-во полных лет) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | Методические рекомендации |
| 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 гимнастической скамейки (в см.) | 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. |  |  |  |  |  |  |

Карта контроля результатов диагностики поОФП 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. |  |  |  |  |  |  |