

**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 | 5 |
| 1.4 | Планируемый результат | 7 |
| 2. | **Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий».** | 8 |
| 2.1 | Условия реализации Программы | 13 |
| 2.2 | Формы аттестации | 13 |
| 2.3 | Оценочные материалы | 13 |
| 2.4 | Методические материалы | 14 |
| 2.5 | Список литературы | 16 |

**Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

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

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

-Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской федерации от 4 сентября 2014 г. №1726;

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

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.;

-Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН2.2.4.3172-14».

При разработке Программы учтены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, г. Краснодар 2019 г.

Программа «Спортивный калейдоскоп» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе изучения 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 в настоящее время необходимо особое внимание уделить здоровому образу жизни подрастающего поколения, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**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** в Программе предусмотрены теоретические знания, которые будут полезны учащимся в их дальнейшей учебной деятельности и помогут на практике расширить и закрепить полученные знания и умения, а также помогут адаптироваться в социуме.

Программа является **модифицированной**. Программа составлена на основе программы «Ритмическая гимнастика» автор Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ Сфера 2019.

**Отличительной особенностью Программы** является творческий подход к воспитанию ребенка. В ходе обучения ребенок выступает не только в качестве ученика, но и в качестве судьи и преподавателя он вовлекается в активную творческую деятельность. Перед ребенком открываются огромные возможности для самореализации. Особенно важно то, что активно вовлекаются в процесс и родители детей, между ними устанавливаются новые грани взаимопонимания.

**Адресат программы**. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 10-13 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

В группу зачисляются все желающие дети, имеющие допуск к занятиям, 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 –** 18 недель.

**Форма обучения –** очная, дистанционная.

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

**Форма организации учебного занятия дистанционно –** объяснение, презентация, видео презентация

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, с 15 минутной переменой.

Занятия сокращены с учетом использования дистанционного обучения.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 30 минут 2 раза в день с 5 минутной переменой.

**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 условий для вовлечения учащихся в познавательную и творческую деятельность, средствами ритмической гимнастики.

**Задачи:**

Образовательные:

− обучить согласовывать движения и характер музыки, слышать темп, ритм;

− формировать красивую осанку;

− укрепить и развить мышечный аппарат;

− развить чувство ритма;

Личностные:

− сформировать любознательность, самооценку;

− сформировать трудолюбие и упорство;

Метапредметные:

− накопление знаний и использование их самостоятельно;

− навык общения и коммуникации в коллективе.

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **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 | 14 | - | 14 |  |
| **2.3** | Специальная физи­ческая подготовка | 15 | **-** | 15 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.Основы техники движений -32 часа.** | | | | | |
| **3.** | **Основы техники движений** | **32** | **1** | **31** | Индивидуаль­ный, фронталь­ный опрос, до­машнее задание, промежуточный 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:** | **72** | **4** | **68** |  |

**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. Общая физическая подготовка 34 часа. Теория – 1 час; практика 33 часа.**

**Строевые упражнения. Понятия:**

* 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, кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат.

**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, кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат.

**Техническая подготовка.**

***Разновидности ходьбы и бега.***

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону.

2. Ходьба в полуприседе, 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:

− обучить согласовывать движения и характер музыки, слышать темп, ритм;

− формировать красивую осанку;

− укрепить и развить мышечный аппарат;

− развить чувство ритма

Личностные:

− сформировать любознательность, самооценку;

− сформировать трудолюбие и упорство.

Метапредметные:

− накопление знаний и использование их самостоятельно;

− общения и коммуникации в коллективе.

**Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий»**

**Календарный учебный график**

**«Спортивный калейдоскоп»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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** |
| **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. наклоны впе­ред, в сторону, назад из различных исходных положений. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ, |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 3 |  |  | Построения: в шеренги, колонны, круги. Мост. | 2 |  | Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 4 |  |  | Повороты: направо, налево, кругом. Шпагат. | 2 |  | Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 5 |  |  | Построения: в шеренги, колонны, круги наклоны впе­ред, в сторону, назад из различных исходных положений. | 2 |  | Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 6 |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад. | 2 |  | Наглядный показ |  | Наблюдение |
| 7 |  |  | Повороты: направо, налево, кругом. шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад. | 2 |  | Видео презентация |  | Наблюдение |
| 8 |  |  | Построения: в шеренги, колонны, круги наклоны впе­ред, в сторону, назад из различных исходных положений. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 9 |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 10 |  |  | Прыжки со скакалкой. Мост. Шпагат; кувырок вперед, кувырок назад | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 11 |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Мост. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 12 |  |  | Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой. Кувырок назад в полушпагат. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 13 |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Мост. | 2 |  | Презентация |  | Наблюде­ние |
| 14 |  |  | Прыжки со скакалкой. Мост. Шпагат. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Промежуточный контроль |
| 15 |  |  | Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой. Кувырок назад в шпагат. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 16 |  |  | Шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 17 |  |  | Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой, кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние |
| 18 |  |  | Кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюдение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюдение | |
| 22 |  |  | | Упраж­нения для ук­репления мышц туло­вища. Шпагат. | 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 |  |  | | Шпагат. Кувырок вперед, кувырок назад | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние | |
| 26 |  |  | | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. Кувырок вперед, кувырок назад. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние | |
| 27 |  |  | | Упраж­нения на скамейке. Мост. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние | |
| 28 |  |  | | Упраж­нения для ног. Упраж­нения на скамейке. Шпагат. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние | |
| 29 |  |  | | Шаг на носках.  Прыжки со скакалкой. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние | |
| 30 |  |  | | Прыжки со скакалкой. Шпагат. Мост. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние | |
| 31 |  |  | | Упраж­нения для ног. Упраж­нения на скамейке. | 2 |  | Рассказ, Наглядный показ |  | Наблюде­ние | |
| 32 |  |  | | Бег, под­скоки. Шпагат. 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 |  | Промежуточный контроль | |
| **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.). Учащиеся на заня­тиях в специальной одежде. Для проведения занятий необходим следующий материал:

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

При проведении занятий дистанционно, время занятий соответствуют

требованиям СанПиН. Для проведения занятий необходим следующий

материал:

1.Секундомер (1 шт.).

2.Гимнастическая скакалка (1 шт.).

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

**Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный,

промежуточный и итоговый контроль.

1. Вводный контроль проводится в начале обучения Программы для изучения возрастных особенностей детей (состояния здоровья, коммуникабельность, лидерство, общие знания в области физкультурно-спортивной направленности).

2. Текущий тематический контроль осуществляется для определения усвоения учащимися пройденных тем.

3. Промежуточный контроль используется для получения информации о суммарном срезе знаний по итогам изучения раздела. Что способствует выявлению слабого звена в обучении и нахождение особых путей исправления данной ситуации.

4. Итоговый контроль проводится в конце ознакомительного уровня для определения степени выполнения поставленных задач.

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 «Спортивный калейдоскоп».

**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, т

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 (2мин).*

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 (5мин.).*

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 (2 мин.).* Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

**Алгоритм учебного занятия дистанционно:**

*I этап подготовительный (4мин*.)  (подготовка   к   восприятию   нового содержания).

*II этап -  основной (20 мин.).*

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

*III* этап – итоговый (4 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

*IV этап: информационный (2 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. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016. |
| 4. 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) | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 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) | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 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. |  |  |  |  |  |  |