

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
(МАУДО «ЦДТ»)  
«Челядьлөн творчество шөрин» содтод төдөмлун сетан муниципальной  
асшөрлуна учреждение  
(«ЧТШ» СТС МАУ)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 6  
«29» декабря 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Н.Н. Матухно  
«29» декабря 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Функциональный фитнес (20 часов)»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Базовый уровень  
Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 5 мес.

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Попова Наталия Витальевна

Сыктывкар, 2023

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Функциональный фитнес (20 ч.)» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Письма Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устава МАУДО «ЦДТ».

В связи с изменением нормативных правовых актов регламентирующих оказание муниципальных услуг в социальной сфере по направлению деятельности «реализация дополнительных образовательных программ» на территории МО ГО «Сыктывкар», в соответствии с положениями Федерального закона от 13.07.2020 №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере, Постановлением администрации МО ГО «Сыктывкар от 02.10.2023 № 10/3389 «О некоторых вопросах организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории МО ГО «Сыктывкар» (с изменениями) разработана Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Функциональный фитнес (20 часов)». Данная программа создана на основе программы «Функциональный фитнес», утвержденной 30.05.2023 г. для реализации за счет средств ПФДО в рамках учебного плана на 2023-2024 учебный год, и является преемственной по отношению к программе «Функциональный фитнес».

Актуальность программы. Занятия функциональным тренингом пока ещё не очень распространены среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает функциональной подготовки. Это и стало одной из основополагающих причин, по которым детский фитнес обретает заслуженную популярность в настоящее время.

В подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Функциональный тренинг является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок, может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Все выше перечисленное и обусловило создание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Функциональный фитнес».

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что детский функциональный фитнес был специально разработан и адаптирован под юный возраст учащегося – будущего атлета, тренировки для учащихся эмоциональны и увлекательны, это функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию. Он предназначен для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирован на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать

любовь к спорту.

Содержание программы построено таким образом, что каждый модуль программы знакомит учащихся с определённым видом функционального фитнеса: фитнес с использованием собственного веса, фитнес с использованием отягощения, они построены по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Одними из главных критериев в функциональном тренинге для учащихся являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Основная форма обучения по программе - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

Программа имеет **базовый** уровень сложности.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся 11-17 лет, принятым на обучение по программе «Функциональный фитнес», реализующейся за счет средств ПФДО, и зачисленных приказом МАУДО «ЦДТ» от 30.08.2023 г. №39-у «О зачислении в состав учащихся» на основе личного заявления родителей (законных представителей) в соответствии с договором – офертой. Учащиеся, зачисленные на программу «Функциональный фитнес» продолжают обучение по программе «Функциональный фитнес (20 ч.)».

**Объем программы.** 20 часов.

**Срок освоения программы.** 5 учебных месяцев

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Основным видом занятия является учебное занятие, которое подразделяется на: ознакомительные, обучающие, закрепляющие, контрольно-закрепляющие, контрольные.

Формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, опрос и практическую части: игры, соревнования, эстафеты, оздоровительные мероприятия и др.

На занятиях предусматривается применение следующих форм организации образовательного процесса: парная, групповая, коллективная, индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Форма обучения: очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной

эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий.

Программа состоит из системы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

**Режим занятий.** Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю: один раз – 2 часа, и один раз – 1 час. Исходя, из санитарно-гигиенических норм продолжительность одного часа занятий для учащихся 11-17 лет – 40 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – освоение учащимися базовых знаний, умений и навыков в области общей физической подготовки, формирование у учащихся устойчивой мотивации к занятиям функциональным фитнесом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

*Обучающие:*

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- обучение терминологии и основам техники выполнения базовых физических упражнений;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

- обучение приемам страховки при работе со спортивным оборудованием;

- формирование знаний по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- обучение комплексам физических упражнений для разных групп мышц;

- развитие умений подбора упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

*Развивающие:*

- развитие общеучебных умений (умение выполнять задания по образцу, умение учитывать в своей работе заданную систему требований) и логических действий (анализ, сравнение, группировка);

- формирование у учащихся умения регулировать свою деятельность: ставить цель с учетом изученного и усвоенного; составлять план и последовательность своих действий; корректировать свою работу, вносить дополнения; объективно оценивать свою работу и деятельность других учащихся;

- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, уважать мнение других, высказывать свою точку зрения, уметь ее обосновывать.

*Воспитательные:*

- обеспечить формирование адекватной самооценки, объективного отношения ребенка к себе и своим способностям;
- формирование личностной саморефлексии, способности к саморазвитию, мотивации к познанию, учебе;
- способствовать формированию у учащихся жизненных ценностей, личностной позиции, гражданской идентичности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. Учебный план

	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Т	П
<i>Модуль 1 «Функциональный фитнес с использованием собственного веса»</i>				
1	Упражнения на развитие различных мышц тела	2	0	2
	<b>Итого: Модуль №1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<i>Модуль 2 «Функциональный фитнес с использованием отягощения»</i>				
1	Основы тренировочной деятельности.	2	0	2
2	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	2	2	0
3	Общая физическая подготовка	7	0	7
4	Упражнения на развитие различных мышц тела с отягощением	6	0	6
5	Промежуточная аттестация	1	0	1
	<b>Итого: Модуль №2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>

#### Модуль №1

##### «Функциональный фитнес с использованием собственного веса»

Образовательная задача модуля: формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни в ходе фитнес-тренировок с использованием собственного веса.

Учебные задачи модуля:

- изучить терминологию и основы техники выполнения базовых физических упражнений с собственным весом;
- освоить основы техники различных видов двигательной деятельности;
- освоить приемы страховки при работе со спортивным оборудованием;
- получить знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- освоить комплексы физических упражнений для разных групп мышц;
- научиться подбирать упражнения в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

Тематические рабочие группы и форматы: индивидуальные и групповые формы работы.

Тематическая программа модуля:

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<i>Модуль 1 «Функциональный фитнес с использованием собственного веса»</i>			
Тема №1. Упражнения на развитие различных мышц тела используя собственный вес	Практическая работа	Упражнения на развитие различных мышц тела: 1. Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку. 2. Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.	2

## **Модуль №2**

### **«Функциональный фитнес с использованием отягощения».**

Образовательная задача модуля: формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни в ходе фитнес-тренировок с использованием отягощения.

Учебные задачи (подзадачи) модуля:

- изучить терминологию и основы техники выполнения базовых физических упражнений с использованием отягощения;
- освоить основы техники различных видов двигательной деятельности с использованием отягощения;
- освоить приемы страховки при работе со спортивным оборудованием с использованием отягощения;
- получить знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки с использованием отягощения;
- освоить комплексы физических упражнений для разных групп мышц с использованием отягощения;
- уметь подбирать упражнения в зависимости от анатомофизиологических особенностей с использованием отягощения.

Тематические рабочие группы и форматы: индивидуальные и групповые формы работы.

Тематическая программа модуля:

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<i>Модуль 2 «Функциональный фитнес с использованием отягощения»</i>			
Тема №2.1. Основы тренировочной деятельности	Опрос	Текущий контроль. Выявление уровня развития детей.	1
	Контрольный норматив	Текущий контроль. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	1
Тема №2.2. Основы знаний жизни	Лекция	Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.	2
Тема №2.3. Общая физическая подготовка	Практическая работа (целостные и расчлененные упражнения, упражнения, проводимые в форме: игры, соревнования, используя равномерный, переменный, повторный, круговой принцип)	Общеразвивающие упражнения 1. Базовые упражнения: берпи. 2. Базовые упражнения: отжимания. Отработка базовых упражнений: отжимания. 3. Базовые упражнения: подтягивания. Отработка базовых упражнений: подтягивания. 4. Базовые упражнения: подъемы корпуса. Отработка базовых упражнений: подъемы корпуса. 5. Базовые упражнения: подъемы ног. Отработка базовых упражнений: подъемы ног. 6. Базовые упражнения: приседания. Отработка базовых упражнений: приседания. 7. Базовые упражнения: прыжок в длину. Отработка базовых упражнений: прыжок в длину.	7
Тема №2.4. Упражнения развитие различных мышц тела используя вес снарядов	Практическая работа (целостные и расчлененные упражнения, упражнения, проводимые в форме: игры, соревнования,	Упражнения на развитие различных мышц тела 1. Упражнения на развитие мышц шеи с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц шеи с отягощением. 2. Упражнения на развитие мышц предплечья с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц предплечья с отягощением.	6



	используя равномерный, переменный, повторный, круговой принцип)	3. Упражнения на развитие мышц кора с отягощением. Отработка упражнений на развитие кора с отягощением. 4. Упражнения на развитие мышц пресса с отягощением. 5. Отработка упражнений на развитие мышц пресса с отягощением. 6. Упражнения на развитие мышц бедра и голени с отягощением.	
Тема №1.5. Промежуточная аттестация	Контрольный норматив	Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».	1

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

##### **Предметные результаты:**

Учащийся будет:

- знать способы укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни;
- знать терминологию и основы техники выполнения базовых физических упражнений с собственным весом и с использованием отягощения;
- знать основы техники различных видов двигательной деятельности с собственным весом и с использованием отягощения;
- знать приемы страховки при работе со спортивным оборудованием для физических упражнений с собственным весом и с использованием отягощения;
- знать особенности организации тренировок всех систем и функций организма;
- уметь выполнять комплексы упражнений функционального тренинга для развития разных групп мышц с собственным весом и с использованием отягощения;
- уметь подбирать упражнения с собственным весом и с использованием отягощения в зависимости от физиологических особенностей.

##### **Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

Учащийся научится:

- организовывать свое учебное место;
- планировать свою деятельность в ходе занятий;
- соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей деятельности.

*Познавательные УУД:*

Учащийся научится:

- самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию;
- находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия;
- передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде;
- планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками.

#### *Коммуникативные УУД:*

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом;
- оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме;
- отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности;
- слушать и понимать педагога и других учащихся;
- высказывать аргументированное мнение.

#### **Личностные результаты:**

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к ведению здорового образа жизни;
- познавательный интерес к избранному виду спорта;
- коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса;
- объективная самооценка собственных действий и достижений.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проводятся на базе МАУДО «Центра детского творчества» Занятия организуются в спортивном зале соответствующем требованиям САНПиН и техники безопасности.

В зале имеется следующее учебное оборудование:

- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- гимнастическая скамейка – 1 шт.;
- перекладина гимнастическая – 3 шт.;
- скакалки – 16 шт.;
- коврики – 10 шт.;
- маты гимнастические – 3 шт.;
- эспандеры – 12 шт.;
- обручи – 2 шт.;
- упоры для отжиманий – 8 шт.;
- силовая лента – 2 шт.

#### **Методическое обеспечение**

*Информационно-методическое обеспечение:*

1. Авторская программа Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.:

Просвещение, 2011 г.

*Электронные ресурсы:*

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3293330786984452714&from=tabbar&reqid=1649936891151289-928461968236426047-sas3-0990-dcd-sas-17-balancer-8080-BAL-3071&suggest\\_reqid=370901776164086158468928075914320&text=фитнес+для+детей](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3293330786984452714&from=tabbar&reqid=1649936891151289-928461968236426047-sas3-0990-dcd-sas-17-balancer-8080-BAL-3071&suggest_reqid=370901776164086158468928075914320&text=фитнес+для+детей)  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17002120716668532301&from=tabbar&text=фитнес+для+детей>  
[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9391504546987005214&from=tabbar&reqid=1649936960909901-3139066895377544368-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-5368&suggest\\_reqid=370901776164086158470008151344806&text=фитнес+для+п+одростков](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9391504546987005214&from=tabbar&reqid=1649936960909901-3139066895377544368-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-5368&suggest_reqid=370901776164086158470008151344806&text=фитнес+для+п+одростков)

## **2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения.

Формы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

Методы обучения:

1. Методы, направленные на приобретение знаний: лекция, беседа.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения; расчленённого упражнения.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой, соревновательный; равномерный, переменный, повторный, круговой.

Средства обучения: визуальные (таблицы, иллюстрации и т.п.) аудиальные (магнитофон), аудиовизуальные (видео сюжеты и т.п.).

Специфика структуры занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

*Вводная часть занятия.* Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния учащихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

*Основная часть занятия.* Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где всё направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определённые функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

*Заключительная часть занятия.* Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

### **Работа с родителями**

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- собеседования, индивидуальные консультации;
- участие в проведении мероприятий;
- посещение открытых занятий;
- анкетирование.

Родители являются полноправными участниками учебно-воспитательного процесса, помощниками в организации праздников, конкурсов, экскурсий. На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами воспитательной работы; посещая открытые занятия, концерты - с результатами освоения программы, творческими достижениями своих детей. Выявить удовлетворённость родителей результатами и условиями обучения позволяет анкетирование родителей.

## **2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

#### Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль Январь	Выявление уровня развития детей.	Определение теоретических знаний и уровня общей физической подготовки	Опрос. Сдача нормативов.	Контрольные нормативы- Приложение 1 Опрос- Приложение 2
Промежуточная аттестация. Апрель	Выявить уровень освоения программного материала 2 модуля	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов	Контрольные нормативы. Приложение 3

### Описание контрольно-измерительных материалов программы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
2.	Выявление уровня развития детей.	Опрос, сдача нормативов	Оценка теоретических знаний и практических умений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;</li> <li>- Знание терминологии и основ техники выполнения базовых физических упражнений;</li> <li>- Знание приемом страховки при работе со спортивным оборудованием;</li> <li>- Умение выполнять определенные двигательные действия, упражнения общей физической</li> </ul>	<p>Подробно критерии представлены в Приложение 1 Приложение 2</p>	Текущий контроль

				подготовки.		
3.	Выявление уровня освоения программного материала Модуль 2 «Функциональный фитнес с использованием отягощения»	Сдача нормативов	Оценка практических умений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение выполнять комплексы упражнений Функционального тренинга для развития разных групп мышц;</li> <li>- Умение подбирать упражнения в зависимости от анатомофизиологических особенностей.</li> </ul>	Подробно критерии представлены в Приложение 3	Промежуточная аттестация
4.	Личностные и метапредметные результаты	Наблюдение	Оценка сформированности личностных и Метапредметных результатов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Личностные результаты.</li> <li>- Регулятивные результаты</li> <li>- Познавательные результаты</li> <li>- Коммуникативные</li> </ul>	Подробно критерии представлены в Приложение 4 Приложение 5 Приложение 6 Приложение 7 Приложение 8	Текущий контроль

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. 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;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));
11. Письмо 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»;
12. Устав МАУДО «ЦДТ».

#### Список литературы для педагога

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.



3. Клиппинир Карлен, магистр гуманитарных наук «Фитнес для детей и подростков». США. М.: Федерация Аэробики России, 1997. – 43с.
4. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.- 64с.
5. Крючек Е.С., От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир СанктПетербурга. №1, 1999.- 31с.
6. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.:СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
7. Курпан Ю.И., Аэробика, шейпинг, каланнетика, Физическая культура в школе №5, 1996.- 80с..
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002.-216с.
9. Лисицкая Т.С., Ритм + пластика.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
11. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2003.-240С.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа Кроссфит).-М.: «Просвещение», 1986.- 431с.
13. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.-92с.
15. Сиднева Л.В., Гониянц С.А., Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: Тривант, 2000.
16. Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания [электронный ресурс] режим доступа: <https://www.fizkulturaisport.ru/>
17. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
19. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.-304с.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку» Издательство: Попурри 2008г. Минск 160с.
2. Пегрум Джульетт «Детская йога. Радость движения» Издательство: Диля 2006г. Санкт Петербург 128с.
3. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. «Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы)» Издательство: Илекса 2009г. Москва 432с.

4. Физкультура на 5 [электронный ресурс] режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

## Календарно-тематическое планирование

### Календарно-тематический план

№	Дата	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.		Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку.	1		1
2.		Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.	1		1
3.		Текущий контроль. Выявление уровня развития детей. Опрос.	1		1
4.		Текущий контроль. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	1		1
5.		Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.	1	1	
6.		Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.	1	1	
7.		Базовые упражнения: берпи. Отработка базовых упражнений: берпи.	1		1
8.		Базовые упражнения: отжимания. Отработка базовых упражнений: отжимания.	1		1
9.		Базовые упражнения: подтягивания. Отработка базовых упражнений: подтягивания.	1		1
10.		Базовые упражнения: подъемы корпуса. Отработка базовых упражнений: подъемы корпуса.	1		1
11.		Базовые упражнения: подъемы ног. Отработка базовых упражнений: подъемы ног.	1		1
12.		Базовые упражнения: приседания. Отработка базовых упражнений: приседания.	1		1
13.		Базовые упражнения: прыжок в длину. Отработка базовых упражнений: прыжок в длину.	1		1
14.		Упражнения на развитие мышц шеи с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц шеи с отягощением.	1		1
15.		Упражнения на развитие мышц предплечья с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц предплечья с отягощением.	1		1
16.		Упражнения на развитие мышц кора с отягощением. Отработка упражнений на развитие кора с отягощением.	1		1
17.		Упражнения на развитие мышц пресса с отягощением.	1		1
18.		Отработка упражнений на развитие мышц пресса с отягощением.	1		1
19.		Упражнения на развитие мышц бедра и голени с отягощением.	1		1
20.		Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».	1		
<b>Всего:</b>			<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>

### План работы с родителями

Месяц	Организация совместной деятельности с родителями			Месяц	Взаимодействие с родителями		
	Форма	Содержание деятельности	Результат		Форма	Содержание деятельности	Результат
Апрель	«Мы за ЗОЖ»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Всемирному Дню здоровья (7 апреля)	Активизация работы по активному семейному досугу. Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми	Январь	Родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила посещения занятий. Составление плана совместной деятельности	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации
Январь Май	Поездка на турбазу	Спортивные и туристические эстафеты, преодоление	Создание атмосферы сотрудничества,	Май	Итоговое родительское собрание	Результаты освоения программного материала за учебный год. Рост личных достижений учащегося.	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям,

		полосы препятствий	творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми, приобретение опыта экологической культуры и бережного отношения к природе.			Планирование летнего оздоровительного отдыха	самосовершенствованию и самореализации
Апрель	День открытых дверей	Организация и проведение публичного открытого отчета объединения (организации) и работы педагога	Создание атмосферы сотворчества и сотрудничества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения.	В течение 5 мес.	Анализ мониторинга участия в официальных соревнованиях	Формирование портфолио учащегося. Составление таблиц участия в учрежденческих, муниципальных, республиканских, российских соревнованиях (количество стартов за учебный год, количество призовых мест, выполнение спортивных разрядов)	Наблюдение за ростом личных результатов ребёнка, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации

			Привлечение родителей к воспитательному процессу.				
				1-2 раза в месяц	Индивидуальные консультации	<p>Ведение журнала консультаций по различным вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие индивидуальных физических качеств учащегося;</li> <li>- формирование волевых качеств;</li> <li>- психологическая подготовка к соревнованиям;</li> <li>- формирование коммуникативных навыков;</li> <li>- культура поведения на занятиях и соревнованиях;</li> <li>- взаимоотношения в детском коллективе;</li> <li>- составление портфолио;</li> <li>- необходимость соблюдения режима дня, режима тренировок и отдыха;</li> <li>- здоровое питание, закаливание;</li> <li>- спортивная реабилитация, релаксация;</li> <li>- профилактика асоциального поведения;</li> <li>- профилактика курения, алкоголизма и наркомании;</li> <li>- совместный спортивный отдых с детьми.</li> </ul>	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации

## План воспитательной работы с января по май 2024 года

Направления	Название мероприятия	Сроки
<b>Лидер</b>	- Беседа и просмотр презентации: «Знакомство с профессией хореограф. Особенности трудовой деятельности».	В течение года
<b>Здоровое поколение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поездка на турбазу «Парма» (выезд осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Выход на каток «Северная Олимпия» (выход осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Выход на лыжную базу (выход осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Конкурс творческих работ «Мы любим спорт и ГТО!»</li> </ul>	Январь-февраль
<b>Азбука безопасности</b>	<p>Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Дети-дорога-безопасность»</li> <li>- «В стране дорожных знаков»</li> <li>- «У ПДД каникул нет»</li> <li>- «Безопасность на дороге»</li> <li>- «Безопасность людей на водных объектах в осенне-зимний период»</li> <li>- «Безопасность на дороге»</li> <li>- «Безопасность людей на водных объектах в весенний период»</li> <li>- «Будь осторожен на воде!»</li> <li>- «Пожары и поджоги. Не играй с огнем» - по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул</li> <li>- «Будь осторожен!» познавательный урок по предупреждению пожароопасной ситуации в весенний период.</li> </ul>	В течении 5 мес.
<b>Доброе сердце</b>	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социально-благотворительная акция «Портфель другу»</li> <li>- Социально-благотворительная акция «НАДЕЖДА»</li> <li>- Акция «Память»</li> <li>- Социальная акция «Подари детям книгу»</li> <li>- Акция "Георгиевская ленточка"</li> <li>- Социальная акция «Подари детям лето» по сбору игрушек и книг для детей, находящихся в ТЖС</li> <li>- Инклюзивный фестиваль «С верой, надеждой, любовью!», посвященный Международному Дню инвалидов</li> </ul>	В течении 5 мес.
<b>Семейный очаг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поездка на турбазу «Парма» (выезд осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Выход на каток «Северная Олимпия» (выход осуществляется совместно с родителями)</li> </ul>	Март-апрель

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выход на лыжную базу (выход осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Новогодний утренник в группах совместно с родителями</li> </ul>	
<b>Гражданин России</b>	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Посещение музея Боевой Славы МАУДО «ЦДТ»</li> <li>- Участие в мероприятиях, посвящённых 9 мая</li> </ul>	Апрель, май
<b>Зеленая планета</b>	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акция «Птичья столовая»</li> <li>- Акция «Сдай крышки – помоги планете и детям»</li> </ul>	В течение года
<b>Будущее в настоящем</b>	<p>Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактические беседы с учащимися «Правовой урок»</li> <li>- Профилактические беседы с учащимися «Негативное отношение к правонарушениям, преступлениям, асоциальному поведению, употреблению ПАВ»</li> </ul>	В течение года



**Учебно-методический комплекс**  
**Контрольно-измерительные материалы**

№	Контрольные и иные упражнения	Критерии оценивания					
		Мальчики			Девочки		
		3балла	2балла	1 балл	3балла	2балла	1 балл
1	Бег 30 м (с)	5.8	5.9	6.0	6.0	6.4	6.8
2	Челночный бег 3 Х 10 М (с)	9.8	10.0	10.2	10.2	10.4	10.6
3	Прыжок в длину с места (см)	180	160	10	165	145	135
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	4	3	-	-	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+4	+2	+7	+5	+3
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	10	8	6
7	Сгибание рук в упоре лежа	17	15	13	8	7	6
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	35	30	25	30	25	20

### Теоретический материал для промежуточной аттестации. Опрос.

#### 1. Дайте определение здоровью.

Ответ: Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье — одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной реализации личности. Но есть только один способ быть здоровым самому и обеспечить здоровье своему потомству

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

#### 2. Назовите способ быть здоровым.

Ответ: уметь сохранять и укреплять здоровье.

#### 3. Дайте определение образу жизни.

Ответ: Образ жизни — это набор привычек, действий, реализуемых в определенном порядке или по графику. Выражается в особенностях поведения, мышления, принятия решений. Он определяет распорядок дня, культурные и социальные предпочтения. Это план, циклично повторяющийся на протяжении какого-то времени.

#### 4. Что такое «Здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это деятельность людей, которая направлена на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний.

#### 5. Назовите три культуры, основные элементы из которых складывается «Здоровый образ жизни» как целостная система?

Ответ: культуры питания, культура движения и культура эмоций.

#### 6. Перечислите основные компоненты ЗОЖ.

в целом структура ЗОЖ включает в себя следующие компоненты:

- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание,
- рациональный режим дня,
- психофизиологическую регуляцию,
- тренировку иммунитета и закаливание,
- отсутствие вредных привычек,
- образовательная деятельность.

#### 7. Что такое «оптимальная двигательная активность»?

Ответ: Оптимальная двигательная активность - это такой уровень двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности.

## **8. Как вы понимаете определение «Формирование здорового образа жизни»?**

Ответ: «Формирование здорового образа жизни»? - это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детей; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социальнозначимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни

## **9. Какова роль и эффект от физических упражнений?**

Ответ: Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения.

## **10. Как влияет на организм недостаточная двигательная активность и отсутствие физических упражнений?**

**11.** Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

## **12. Назовите цель общей физической подготовки и ее значение.**

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Общезначительная подготовка направлена на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и скорости человека. Физическая активность укрепляет здоровье. ОФП положительно влияет на организм на молекулярном уровне. Она существенно улучшает физиологические и биохимические процессы. Организм становится более стойким к негативным воздействиям, повышается иммунитет, замедляются процессы старения.

## **13. Перечислите виды упражнений по ОФП**

Ответ: Бег, отжимания, приседания, выпады, наклоны, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжки через скакалку, жимы, тяги и т.д

## **14. Что такое страховка и самостраховка? Виды страховки.**

Ответ: Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку. Индивидуальная страховка – осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая

страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующегося.

К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.

- Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.

- Фиксация – задержка обучаемого в определенной точке движения.

- Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая педагогом по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.

Самостраховка - очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающий правильно оценивает собственные возможности. Это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

#### **15. Перечислите обязанности страхующего**

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;

- умело использовать разновидности страховки, не мешая занимающему выполнять упражнения;

- знать индивидуальные особенности занимающихся.

#### **Критерии оценивания:**

3 балла – теоретические знания сформированы полностью.

2 балла – теоретические знания сформированы недостаточно полно. 1 балл – теоретические знания не сформированы.

#### **Уровень освоения текущий контроль:**

Высокий – 16-20 баллов Средний – 10-15 баллов Низкий – 0-9 баллов

**Сдача нормативов**

№	Контрольные и иные упражнения	Критерии оценивания					
		Мальчики			Девочки		
		3балла	2балла	1 балл	3балла	2балла	1 балл
1	Бег 30 м (с)	5.8	5.9	6.0	6.0	6.4	6.8
2	Челночный бег 3 Х 10 М (с)	9.8	10.0	10.2	10.2	10.4	10.6
3	Прыжок в длину с места (см)	180	160	10	165	145	135
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	4	3	-	-	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+4	+2	+7	+5	+3
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	10	8	6
7	Сгибание рук в упоре лежа	17	15	13	8	7	6
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	35	30	25	30	25	20
9	Прыжки через скакалку (раз в минуту)	95	85	75	90	80	70

**Уровень освоения промежуточная аттестация:**

Высокий – 25-30 баллов Средний – 15-25 балла Низкий – 0-14 баллов

## Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

### Приложение 4

№ учащегося	Познавательные универсальные учебные действия (учащийся научился)										Общий балл														
	Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию			Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия			Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде			Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками															
1	2 б.	Самостоятельно анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию	1 б.	Анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию с помощью педагога или других учащихся	0 б.	Затрудняется анализировать, сравнивать, группировать информацию	2 б.	Самостоятельно находит ответы на поставленные педагогом вопросы, решает проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	1 б.	Затрудняется самостоятельно находить ответы на поставленные педагогом вопросы и решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	0 б.	Не находит ответов на поставленные педагогом вопросы, не может самостоятельно решить проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	2 б.	Достоверно и в полном объеме передает содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	1 б.	Передает не в полном объеме содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	0 б.	Искажает содержание полученной информации, либо затрудняется ее передать	2 б.	Самостоятельно планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками	1 б.	Планирует с помощью педагога свою работу по овладению новыми двигательными навыками	0 б.	Не планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками	
2																									

**ИТОГО:** 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

## Приложение 5

		<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> (Учащийся научится)												Общий балл											
		<i>Организовывать свое учебное место</i>			<i>Планировать свою деятельность в ходе занятий</i>			<i>Соотносить результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом</i>			<i>Оценивать результаты своей деятельности</i>														
№ Ф.И. Учащегося		Самостоятельно организует свое учебное место		Организует свое учебное место с помощью педагога или других участников образовательного процесса		Не соблюдает требования по организации своего учебного места		Самостоятельно планирует свою деятельность в ходе занятий		Затрудняется планировать свою деятельность в ходе занятий		Педагог планирует деятельность за учащегося в ходе занятий		Точно соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом		Не всегда или с ошибками соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом		Не соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом		Объективно оценивает результаты своей деятельности		Не всегда объективно оценивает результаты своей деятельности		Необъективно оценивает результаты своей деятельности	
	1	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.									
	2																								

**ИТОГО:** 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

## Приложение 6

№	Ф.И. учащегося	<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> (учащийся научится)												Общий балл																		
		Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом			Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме			Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности			Слушать и понимать педагога и других учащихся				Высказывать аргументированное мнение																	
1		2 б.	Свободно участвует в диалоге с педагогом и другими участниками образовательного процесса	1 б.	Испытывает некоторые затруднения в диалоге с другими учащимися и педагогом	0 б.	Испытывает значительные затруднения в диалоге с другими учащимися и педагогом	2 б.	Легко оформляет свои мысли и высказывает их в доступной для всех форме	1 б.	Испытывает незначительные затруднения при формулировке своих высказываний	0 б.	Испытывает значительные затруднения при формулировке своих высказываний	2 б.	Свободно отвечает на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	1 б.	Испытывает незначительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	0 б.	Испытывает значительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	2 б.	Всегда слушает и понимает педагога и других учащихся	1 б.	Не всегда слушает и понимает педагога и других учащихся	0 б.	Редко слушает и понимает педагога и других учащихся	2 б.	Систематически высказывает аргументированное мнение	1 б.	Периодически высказывает аргументированное мнение	0 б.	Затрудняется высказывать аргументированное мнение	
2																																

**ИТОГО:** 10-9 баллов – высокий уровень; 8-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.



№	Личностные универсальные учебные действия (У учащегося будут сформированы)												Общий балл
	Мотивация к ведению здорового образа жизни			Познавательный интерес к избранному виду спорта			Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса			Объективная самооценка собственных действий и достижений			
1	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
	Всегда участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.	Периодически участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.	Редко участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Нарушает режим дня.	Демонстрирует живой интерес к избранному виду спорта (посещает соревнования, просматривает медийное пространство, делает обзор тематической литературы и периодических изданий)	Периодически демонстрирует интерес к избранному виду спорта	Не демонстрирует интерес к избранному виду спорта	Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Легко вступает в диалог. Соблюдает правила речевого этикета.	Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Не всегда готов вступать в диалог. Не всегда соблюдает правила речевого этикета.	Не всегда готов к позитивному общению с участниками образовательного процесса. Нарушает правила речевого этикета.	Всегда объективно оценивает собственные действия и достижения.	Периодически объективно оценивает собственные действия и достижения.	Затрудняется объективно оценивать собственные действия и достижения.	
2													

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

**Протокол оценки достижения метапредметных результатов**

		Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)											
		Познавательные			Регулятивные			Коммуникативные			Личностные		
№	Ф.И. ребенка	Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию											
		Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия											
		Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде											
		Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками											
		Уровень сформированности УУД											
		Организовывать свое учебное место											
		Планировать свою деятельность в ходе занятий											
		Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом											
		Оценивать результаты своей деятельности											
		Уровень сформированности УУД											
		Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом											
		Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме											
Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности													
Слушать и понимать педагога и других учащихся													
Высказывать аргументированное мнение													
Уровень сформированности УУД													
Мотивация к ведению здорового образа жизни													
Познавательный интерес к избранному виду спорта													
Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса													
Объективная самооценка собственных действий и достижений													
Уровень сформированности УУД													
1													
2													