



Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом  
Протокол № 11 от 25.06.2025г.



## Секция ОФП «Олимп - плюс»

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*физкультурно-спортивной направленности*

Возраст обучающихся 7 – 9 лет  
Срок реализации программы – 1 год

### Разработчик:

Лазарев Михаил Григорьевич  
*педагог дополнительного  
образования*

г. Екатеринбург, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.Комплекс основных характеристик программы.....</b>      | <b>3</b>  |
| 1.1.Пояснительная записка.....                               | 3         |
| 1.2.Цель и задачи программы.....                             | 6         |
| 1.3.Содержание программы .....                               | 7         |
| 1.4.Планируемые результаты и способы их определения.....     | 10        |
| <b>2.Комплекс организационно-педагогических условий.....</b> | <b>11</b> |
| 2.1. Календарно учебный график.....                          | 11        |
| 2.2.Условия реализации программы .....                       | 12        |
| 2.3.Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.....    | 13        |
| <b>Список литературы.....</b>                                | <b>14</b> |
| <b>Приложения.....</b>                                       | <b>15</b> |

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## ***1.1. Пояснительная записка***

За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. До 80% учащихся школ имеют множественные нарушения состояния здоровья. В этих условиях очень важна общефизическая подготовка и систематические занятия физической культурой.

Эти факты стали предпосылками для разработки программы «Секция ОФП «Олимп - плюс».

**Программа «Секция ОФП «Олимп - плюс» актуальна, так как:**

**1. Разработана в соответствии со следующими современными нормативными документами и локальными нормативными актами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

**2. Актуальна, так как отвечает региональным** социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его личностного и физического потенциала.

**3. Актуальна, так как отвечает потребностям родителей** в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге их детей, в физическом и личностном развитии подростков, так как регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника. Отвечает **потребностям детей** в занятиях физической культурой и поддержании хорошей физической формы, а также в общении со сверстниками в процессе спортивных игр и соревнований.

Программа составлена на основе программы «Общефизическая подготовка школьников» А.Ф. Шувалова, Смоленск, 2006. Направленность программы - **физкультурно-спортивная**.

**Отличительной особенностью** программы «Секция ОФП «Олимп - плюс» является использование методов и приемов интеллектуальной физкультуры в работе с детьми, а также индивидуальных психологических консультаций с педагогом-психологом, работающим по запросу педагога, родителей и обучающихся. Учебный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Обучение по программе основывается на принципах:

- гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

- учета индивидуально-возрастных особенностей детей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

- личностно-ориентированного подхода (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- практико - деятельностного подхода (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

**Адресат программы** - мальчики и девочки 7 – 9 лет без предъявления требований к уровню подготовки и способностям, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой, завершившие обучение по программе «Секция ОФП «Олимп - Старт».

Группы формируются по 12-15 обучающихся.

### **Возрастные особенности детей 7 – 9 лет**

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. В содержание занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физических упражнений. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Общее количество часов** – 144.

**Организация образовательного процесса** – традиционная линейная последовательность обучения в течение учебного года.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом на отдых не менее 10 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Формы реализации образовательной программы** – групповые, практические занятия по группам, в парах или индивидуально.

### **Виды занятий:**

- учебные занятия;
- тренировки;

- соревнования;
- инструкторская и судейская практика
- участие в разработке и реализации проектов.

**Формы аттестации** обучающихся – сдача контрольных нормативов (Приложение).

## ***1.2. Цель и задачи программы***

**Цель программы** - общефизическое и личностное развитие обучающихся средствами физической культуры

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- обучать терминам и понятиям общефизической культуры;
- обучать комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
- обучать приемам самоконтроля утомленности и частоты сердечных сокращений (чсс) на занятиях и дома;
- обучать правилам и техникам командных игр.

#### ***Развивающие:***

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- развивать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- способствовать формированию основ критического мышления;
- способствовать формированию правильной осанки.

#### ***Воспитательные:***

- формировать понятие здорового образа жизни и развивать потребности в нем;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность и привычку регулярных самостоятельных занятий физической культурой.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план

| №  | Содержание темы                                                                       | Количество часов |        |          | Формы аттестации и контроля       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|    |                                                                                       | всего            | теория | практика |                                   |
| 1  | Вводное занятие.<br>Физическая культура и спорт в РФ.<br>Правила техники безопасности | 2                | 2      | -        | опрос                             |
| 2  | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль                       | 4                | 4      | -        | опрос                             |
| 3  | Правила соревнований, места занятий<br>оборудование, инвентарь                        | 2                | 2      | -        | Опрос                             |
| 4  | Гимнастика                                                                            | 16               | 2      | 14       | Сдача нормативов                  |
| 5  | Лёгкая атлетика                                                                       | 16               | 2      | 14       | Сдача нормативов                  |
| 6  | Коньки                                                                                | 10               | 1      | 9        | Сдача нормативов                  |
| 7  | Подвижные игры                                                                        | 16               | 2      | 14       |                                   |
| 8  | Футбол                                                                                | 16               | 1      | 15       | Сдача нормативов.<br>Соревнования |
| 9  | О Ф П - р а з в и т и е физических качеств                                            | 24               | 2      | 22       | Сдача нормативов                  |
| 10 | Инструкторская, судейская практика                                                    | 2                | 1      | 1        | Контрольные занятия               |
| 11 | Контрольные испытания, соревнования                                                   | 6                | -      | 6        | Открытое занятие                  |

|    |                                 |            |           |            |                                      |
|----|---------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------------------|
| 12 | Флорбол                         | 12         | 1         | 11         | Сдача<br>нормативов.<br>Соревнования |
| 13 | Интеллектуальная<br>физкультура | 10         | 1         | 9          | Собеседовани<br>е                    |
| 14 | Пионербол                       | 8          | 1         | 7          | Соревнования                         |
|    | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>144</b> | <b>22</b> | <b>122</b> |                                      |

### **Содержание учебного (тематического) плана**

#### **Тема 1: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности**

*Теория.* Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

#### **Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория.* Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке, хоккейному корту). Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви.

#### **Тема 3: Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь**

*Теория.* Оснащение спортивного зала, спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, фишки, клюшки для флорбола, гимнастические палки, гантели, фитбол - мячи, кубики, кегли).

#### **Тема 4: Гимнастика**

*Теория:* на что способны наши мышцы и как их научить слушаться.

*Практика:* Изучение упражнения, строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед с группировкой.



## **Тема 5: Лёгкая атлетика**

**Теория:** Необходимость разминки для подготовки организма к основной части занятия.

**Практика:** Медленный бег. Кросс 800- 1000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.

## **Тема 6: Коньки**

**Теория:** Что такое первоначальные навыки катания на коньках.

**Практика:** Движения лицом вперед, (толчок, скольжение, торможение). Бег на коньках.

## **Тема 7: Подвижные игры**

**Теория:** правила и особенности подвижных игр.

**Практика:** обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

Игры с мячом «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Пионербол», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

## **Тема 8: Футбол**

**Теория:** Правила игры, надлежащая форма одежды и обувь.

**Практика:** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, со сменой направления. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.

## **Тема 9: ОФП**

**Теория:** Физические качества и функции организма.

**Практика:** Подбор средств, необходимых для развития и совершенствования физических качеств. Выполнение микроцикла физических упражнений на разные группы мышц. Выполнение комплекса физических

упражнений. Контроль и самоконтроль утомленности и частоты сердечных сокращений.

#### **Тема 10: Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** правила судейства

**Практика:** Судейство соревнований в своей группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

#### **Тема 11. Контрольные испытания, соревнования**

**Практика:** Открытые занятия, соревнования. Сдача нормативов.

#### **Тема 12: Флорбол**

**Теория:** Правила игры, инвентарь, снаряды, площадка для игры.

**Практика:** Индивидуальная и командная техническая и тактическая подготовка, отработка движений и бросков. Действия, в обороне, в атаке. Соревнования команд.

#### **Тема 13: Интеллектуальная физкультура.**

**Теория:** Что такое интеллектуальная физкультура. Правила игр.

**Практика:** Упражнения индивидуальные, командные. Ориентирование во времени, составление слов в движении группой, составление цифр индивидуально и в группе. Составление геометрических фигур в группе. Игра «Парашют». Упражнения с разнонаправленными движениями рук, ног, глаз, упражнения с малой амплитудой.

#### **Тема 14: Пионербол.**

**Теория:** Правила игры, надлежащая форма одежды и обувь.

**Практика:** Броски мяча на дальность и точность. Прием мяча, передачи мяча своим партнерам по команде, движение с мячом не более 2х шагов. Соревнование команд.

### **1.4. Планируемые результаты и способы их определения**

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

**Предметные:**

- знают основные термины общефизической культуры;

- умеют выполнять комплекс физических упражнений оздоровительной направленности;
- владеют основными приемами самоконтроля утомленности и частоты сердечных сокращений (чсс) на занятиях и дома;
- имеют представление о правилах и технике командных игр.

***Метапредметные:***

- развиты в соответствии с возрастом физические и психомоторные качества;
- сформированы в соответствии с возрастом прикладные жизненно важные физкультурные навыки: трекинг, прыжки, лазание и т.п.;
- проявляется способность к критическому мышлению;
- стремятся к формированию правильной осанки.

***Личностные:***

- сформировано представление о необходимости здорового образа жизни;
- имеет представление о жизненно важных гигиенических привычках;
- развиты в соответствии с возрастом и личностными особенностями познавательные интересы, волевые качества, творческая активность и инициатива;
- присутствует потребность в регулярных самостоятельных занятиях физической культурой.

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1.Календарный учебный график**

| №<br>п\п | Основные характеристики<br>образовательного процесса |                                                                                                          |
|----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Количество учебных недель                            | 36                                                                                                       |
| 2        | Количество учебных дней                              | 72                                                                                                       |
| 3        | Количество часов в неделю                            | 4                                                                                                        |
| 4        | Количество часов                                     | 144                                                                                                      |
| 5        | Начало занятий                                       | <i>Открытая дата</i>                                                                                     |
| 6        | Каникулы                                             | <i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i> |
| 7        | Окончание учебного года                              | <i>Открытая дата</i>                                                                                     |

## 2.2. Условия реализации программы

### *Методическое обеспечение*

**Используются следующие методические материалы:** «Методические рекомендации по общефизической подготовке» К.Ю. Феофанов, Москва, МГФСО, 2018 г.; «Методика начальной спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика». Методическое пособие. Москва, 2017 год; «Теория и методика физической культуры: общефизическая подготовка» Ю.Ф. Курамшин, Смоленск, 2019.

Занятия строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение теоретического материала и постепенного освоения навыков ОФП.

Педагогические технологии, элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции ОФП «Олимп - плюс»:

**Технология личностно-ориентированного обучения** – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития

**Технология коллективного творческого дела** рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

**Технология «создания ситуации успеха»** – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива.

**Игровая технология** – используется преимущественно на первом этапе обучения. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

**Информационные технологии** – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства.

**Информационное обеспечение:** наличие персонального сайта секции «Олимп» <https://hkolimp.bitrix24.site> . Видео – нарезки с упражнениями и комплексами упражнений по ОФП. Важным условием для получения результатов является применение электронного обучения. Педагог использует электронные материалы: видеоматериалы с записью соревнований и игр по разным видам спорта, методикой исполнения движений; видео записи упражнений.

**Дистанционные технологии** – в период временных ограничений программа может быть реализована с применением дистанционных технологий,

включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельную подготовку детей, при помощи видео платформы «Сферум», мобильного сервиса «WhatsApp».

**Воспитательная часть программы** реализуется следующим образом:

- Беседы о требованиях, предъявляемых к обучающимся секции «Олимп – плюс» (техника безопасности, правила поведения в зале, транспорте, общественных мероприятиях, требования к обучающему процессу).
- Тематические беседы о спортивных традициях и успехах России, Екатеринбрга, ДДиЮ, семей обучающихся.
- Посещение родителями открытых занятий и соревнований.
- Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
- Родительские собрания.
- Совместные мероприятия детей и родителей, посещение соревнований,

#### ***Материально-технические условия***

- Спортивная площадка и спортивный зал.
- Спортивный инвентарь (мячи теннисные -10, мячи футбольные - 3, скакалки - 15, координационная лестница -1, клюшки и мячи для флорбола – 15, коврики гимнастические, конусы )
- Наглядные пособия: плакаты, стенды, фотографии.

#### ***Кадровые условия***

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку. Для проведения психологических тренингов и консультаций предусмотрено привлечение педагога-психолога ДДиЮ.

#### ***Формы аттестации и контроля***

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- сдача зачета на знание теоретических вопросов программы; соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;
- отчетное занятие

Оценочные материалы: нормативы и диагностические карты (Приложения 1, 2)

## Список литературы

*Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке*

### Специальная:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для школьников. Пособие для педагогов. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2019.- 152 с.
- 2.Красикова И.С, Осанка: формирование правильной осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2018. – 176 с. ил.
3. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: Методическое пособие.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2019. - 208с
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа с детьми 7 – 12 лет: Методическое пособие для педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.:ТЦ Сфера, 2018. - 144с.
- 5.Общефизическая подготовка. Рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель, 2009.- 185 с.
- 6.Пикулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго - 2021 г. – 164 с.
- 7.Тихвинский С.Б., Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 204 с.

### Список литературы для родителей и обучающихся

- 1.Спортивные и подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
2. Литвинов Е. Занимательная физкультура. – М.: Просвещение, 2019. – 112 с.
3. Литвинов Е. Ура! Физкультура. - М.: Просвещение, 2019.- 98 с.
4. Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», М.: Аркти, 2017 г. – 132 с.
- 5.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 5 до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014. – 288 с.
- 6.Хамзин Х. Заниматься физкультурой с удовольствием - сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2018. – 124 с.
- 7.Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2016.- 84 с.
- 8.Щепкан О.Р. Физическое развитие подростков. Пособие для родителей .- СПб.: Питер, 2017г. – 154 с.

### Интернет - ресурсы:

1. Министерство спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://summercamp.ru/>
4. <http://fizkulturnica.ru/>

**Контрольные нормативы секции ОФП «Олимп - Плюс»  
МАУ ДО - Дом Детства и юношества**

**Подтягивание на перекладине (кол-во раз)**

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно-<br>(25-45%) |
|-------------------|----------------|--------------------------------|
| 4-5               | 2-3            | 1                              |

**Прыжки в длину с места (см.), земля**

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно<br>(25-45%) |
|-------------------|----------------|-------------------------------|
| 1.70              | 1.65           | 1.60                          |

**Челночный бег 6Х9 м (сек.)**

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно<br>(25-45%) |
|-------------------|----------------|-------------------------------|
| 21                | 23             | 25                            |

**Бег : 300 метров (мин./сек.)**

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно<br>(25-45%) |
|-------------------|----------------|-------------------------------|
| 1.20              | 1.25           | 1.30                          |

**Бег на коньках лицом вперед (36 метров) сек**

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно<br>(25-45%) |
|-------------------|----------------|-------------------------------|
| 8.0               | 9.0            | 10                            |

**Флорбол. Броски на точность (попадания в цель, кол-во раз- 5)**

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | удовлетворительно<br>(25-45%) |
|-------------------|----------------|-------------------------------|
| 3                 | 2              | 1                             |

**Гимнастика. Наклон вперед из положения сед ноги в стороны шире плеч.  
Результат измеряется в см.**

| Отлично(85%-100%) | Хорошо(45-85%) | Удовлетвори. (25-45%) |
|-------------------|----------------|-----------------------|
| 9 см              | 7 см           | 3-4 см                |

**Отжимание в упоре лежа(кол-во раз за 30 сек.)**

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 18      | 13     | 5                 |

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.)

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 18      | 15     | 10                |

Положение вис со сгибанием и разгибанием ног в коленях  
(кол-во раз за единицу времени 30 сек.)

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 9       | 7      | 5                 |



## Сводный результат освоения предметных компетенций

Группа \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

[illegible]

**Оценочная шкала:**

**1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);

40%-50%- удовлетворительно.

**2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);

55%- 80%- хорошо .

**3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует);

85%-100%- отлично.

**4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)

## Индивидуальная карта формирования социально-значимых компетенций

обучающегося \_\_\_\_\_

| критерий                                       | 1 г\о (балл)   |               | Уровень освоения программы (%) | 2 г\о (балл)   |               | Уровень освоения программы (%) | 3 г\о(балл)    |               | Уровень освоения программы (%) | 4 г\о(балл)    |               | Уровень освоения программы (%) | 5 г\о(балл)    |               | уровень освоения программы % |
|------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|------------------------------|
|                                                | начало уч/года | конец уч/года |                                | начало уч/года | конец уч/года |                                | начало уч/года | конец уч/года |                                | начало уч/года | конец уч/года |                                | начало уч/года | конец уч/года |                              |
| Умение планировать, самооценка, самоанализ     |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                              |
| Самостоятельность, дисциплина, ответственность |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                              |
| Коммуникативные навыки                         |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                              |
| Потребность в ЗОЖ                              |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                              |
| Трудолюбие                                     |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                              |
| средний балл                                   |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                                |                |               |                              |

**Оценочная шкала:** **1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо); **2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю); **3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует); **4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)