

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании  
методического Совета от  
10.10.2023 года  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»  
\_\_\_\_\_ Ю.В.Плоцкая  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка»**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 7 - 12 лет  
Срок реализации – 1 год  
Трудоёмкость программы - 72 часа  
Форма обучения - очная

Автор - составитель:  
Добрынина Елизавета Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Омск, 2023 г.

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, в неё включены упражнения, позволяющие развивать все группы мышц, выносливость, координацию, дисциплину.

Программа «Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка» является программой базового уровня сложности содержания.

Цель программы - формирование и развитие физических и творческих способностей учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятия гимнастикой, фитнесом, физическими упражнениями.

После обучения по программе учащийся:

- овладеет терминами и понятиями в области физкультурной деятельности, средствах музыкальной выразительности - ритм, темп, характер и др.;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве зала, перестраиваться;
- обучится основам техники различных видов двигательной деятельности;
- познакомится со спецификой работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способами простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- сформирует навыки исполнения движений с построениями, танцевальных движений с атрибутами, выбором образных и других движений.

Для обучения принимаются все желающие в возрасте от 7 до 12 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения, объём учебной нагрузки составляет 72 часа.

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	4
2. Учебно-тематический план (7-10 лет) .....	11
3. Содержание (7-10 лет) .....	12
4. Календарный учебный график (7-10 лет) .....	17
5. Учебно-тематический план (10-12 лет) .....	19
6. Содержание (10-12 лет) .....	20
7. Календарный учебный график (10-12 лет) .....	26
8. Контрольно-оценочные средства .....	28
9. Условия реализации программы .....	32
10. Список литературы .....	38
11. Приложение .....	42

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка» относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*, способствует сохранению и укреплению здоровья у учащихся, в неё включены упражнения, позволяющие развивать все группы мышц, выносливость, координацию, дисциплину.

Программа «Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка» является программой *базового уровня* сложности содержания.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

*Актуальность программы* определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.

Одной из основных задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации является задача повышения уровня физической подготовленности граждан. Современный уровень физического здоровья основной части детей школьного возраста остаётся низким. Имеется тенденция ухудшения состояния здоровья детей в процессе их учёбы в школе. Поэтому актуальна работа по развитию и укреплению двигательных способностей учащихся. Обучение по программе способствует физическому развитию и укреплению организма учащихся: повышению функциональных возможностей всех органов и систем, развитию двигательной мускулатуры, улучшению координации, увеличению уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укреплению правильной осанки.

Программа «Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка» включает упражнения по общей физической подготовке, ритмическую гимнастику, фитнес, дыхательную гимнастику. Упражнения и различные движения по своей двигательной структуре просты и доступны для учащихся, начиная с младшего школьного возраста. Для них значительная часть времени отведена ритмической гимнастике, поскольку она обеспечивает, с одной стороны, привлекательность и эмоциональную вовлеченность учащихся, а с другой - работу всех мышц и суставов. Поэтому

занятия ритмической гимнастикой являются эффективными для физической подготовки.

Чем старше становится учащийся, тем большие нагрузки он способен выдерживать. Занятия по программе являются хорошей основой для укрепления здоровья, приобщения к занятиям физической культурой, для формирования волевых качеств. Учащиеся, имеющие хорошую физическую подготовленность, обладают достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У них хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Всё это позволяет таким учащимся достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности.

*Отличительные особенности программы.* Обучение по программе обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Для младших школьников занятия проводятся в игровой форме через реализацию определенного сюжета игры или сказки. В процессе музыкально-творческой деятельности развивается способность к импровизации, спонтанность, эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, решать проблемы творчески.

Тематические блоки программы подобраны в соответствии с актуальными потребностями учащихся. Благодаря индивидуальному подходу удается в наибольшей степени раскрыть возможности учащихся, пробудить живой интерес к занятиям физическими упражнениями, сформировать установку на здоровый образ жизни. Обучаясь по программе, учащиеся получают опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

*Новизна* данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств учащихся, но и на развитие их творческих способностей. Программа включает новое направление - оздоровительный фитнес, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

В процессе освоения данной программы учащиеся с помощью специальных упражнений развивают координационные способности, силу, силовую выносливость, беговую выносливость, скорость в беге, овладевают техникой двигательных действий. Таким образом, учащиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Для просмотра учебных программ, видеоматериалов, мониторинга текущих результатов, контрольных упражнений предполагается использование ИКТ.

*Педагогическая целесообразность* создания программы обусловлена наличием у детей интереса к занятиям физической культурой, спортом, потребностью активно двигаться. В процессе обучения решается сразу несколько педагогических задач:

- создание условий для развития личности учащихся;
- укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности;
- воспитание потребности к систематическим занятиям спортом.

Занятия фитнесом основаны на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений. В процессе занятий происходит физическое и интеллектуальное развитие учащегося, разгружается и обогащается его эмоциональная сфера.

Естественной потребностью детей и подростков является высокая двигательная активность. При достаточном объёме двигательной активности у учащихся наблюдаются более высокие показатели умственной работоспособности, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям. Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие опорно-двигательного аппарата, нервную, эндокринную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, значительно оздоравливается организм ребёнка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи. Существенным фактором действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Движения в любой форме всегда выступают как оздоровительный фактор.

*Адресат программы, особенности набора учащихся.* Программа адресована учащимся в возрасте 7-12 лет, желающим заниматься физкультурой, научиться свободно владеть своим телом. Учебные группы формируются из учащихся одного возрастного диапазона 7-10 и 10-12 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим

медицинский допуск от врача. При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

*Возрастные и психологические особенности детей 7-10 лет.* Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребёнка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются её формы и содержание. Возрастные особенности детей 7-8 лет уже позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать перестроения, чувствовать партнёра и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые и интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных движений. Важнейшее новообразование в развитии личности в этом возрасте становится осознание мотива «я должен», «я смогу», которое начинает постепенно преобладать над мотивом «я хочу».

Младший школьный возраст является узловым этапом в развитии ребёнка, в том числе в развитии двигательного анализатора, координации движений, всей двигательной функции. В этот период запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения, связанные с деятельностью воображения.

*Возрастные и психологические особенности детей 10-12 лет.* Дети 10-11 лет легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить очень большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, в частности, быстро усваиваются сложные прыжки. Движения усваиваются учащимися сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. Учащийся

способен словесно описать выполненное движение, проанализировать, сравнить движения и лучше управлять ими.

*Состав групп* постоянный, наполняемость в группах составляет 20 человек.

*Сроки реализации программы. Трудоёмкость* программы 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

*Продолжительность и режим занятий* для групп - 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между часами - 10 минут.

*Форма обучения* – очная.

*Форма организации деятельности объединения* – учебная группа.

*Формы организации деятельности учащихся:*

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная.

*Формы организации образовательного процесса:* практическое учебное занятие, беседа, сюжетно-игровая деятельность, занятия - импровизации, просмотр и анализ, теоретические задания, тренировка, выполнение практических заданий и др.

*Цель:* формирование и развитие физических и творческих способностей учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятия гимнастикой, фитнесом, физическими упражнениями.

*Задачи:*

- воспитывать эмоциональную отзывчивость, чувство ответственности, трудолюбие, волевые качества;
- формировать навык здорового образа жизни, правильную осанку, походку;
- развивать физические качества - координационные способности, мышечную, слуховую и зрительную память, чувство ритма;
- обучить терминам и понятиям из области физкультурной деятельности, основам техники различных видов двигательной деятельности, умению ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки.

*Планируемые результаты освоения программы.*

*Личностные результаты.*

*После окончания обучения по программе у учащегося:*

- будет развита эмоциональная отзывчивость, чувство ответственности, трудолюбие, целеустремленность, организованность, уверенность в себе;
- будет развита усидчивость, воля, самостоятельность в принятии решений;



- будут развиты волевые качества, коммуникативные навыки, адекватность самооценки, способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- будет сформировано стремление к безопасному, здоровому образу жизни, мотивация к работе на результат, основы самоконтроля;
- будут развиты навыки доброжелательного сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях.

*Метапредметные результаты.*

*После окончания обучения по программе у учащегося:*

- сформируется понятие об основных правилах техники безопасности и поведения на занятии;
- сформируется правильная осанка, постановка корпуса;
- разовьется координация движений, мышечная, слуховая и зрительная память;
- разовьются прыгучесть, чувство ритма, работа различных групп мышц, ориентировка в пространстве,
- будет сформирована познавательная мотивация в процессе обучения, навыки организации своей деятельности с соблюдением правил безопасности;
- сформируются навыки учебного сотрудничества, умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога.

*Результаты по направленности (профилю) программы.*

*После окончания обучения по программе учащийся:*

- овладеет терминами и понятиями в области физкультурной деятельности, средствах музыкальной выразительности- ритм, темп, характер и др.;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве зала, перестраиваться;
- обучится основам техники различных видов двигательной деятельности;
- познакомится со спецификой работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способами простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- сформирует навыки исполнения движений с построениями, танцевальных движений с атрибутами, выбором образных и других движений.

*Способы определения планируемых результатов:*

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,

– итоговая аттестация.

*Формы подведения итогов.* Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания на изученную тему, контрольные упражнения, самостоятельная работа, соревнование, контрольное занятие.

Итоги реализации программы подводятся на итоговом контрольном занятии.

*Порядок получения документа об обучении.* Учащиеся, успешно освоившие обучение по программе «Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка» получают Документ об обучении установленного образца.

## Учебно-тематический план (7-10 лет)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Польза гимнастики для здоровья человека.	<b>8</b>
1.1	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
1.2	Дыхательная гимнастика.	6
2	Общая физическая подготовка.	<b>36</b>
2.1	Ходьба, бег.	6
2.2	Общеразвивающие упражнения стоя.	6
2.3	Партерная гимнастика.	6
2.4	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	6
2.5	Общеразвивающие упражнения на скамейке.	6
2.6	Прыжки.	6
3	Ритмическая гимнастика.	<b>24</b>
3.1	Музыкально-ритмические упражнения.	8
3.2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	8
3.3	Упражнения на координацию движений.	8
4	Соревнования.	<b>4</b>
4.1.	Соревнования в группе.	2
4.2	Итоговое занятие. Контрольные соревнования.	2
<b>Итого:</b>		<b>72</b>

## Содержание (7-10 лет)

### 1. Польза гимнастики для здоровья человека. (8 часов).

1.1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. (2 часа).

*Теоретические понятия и термины.* Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. Цели занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, в образовательном учреждении. Задачи и содержание программы. Строение человеческого организма, элементарные сведения – опорно-двигательная система, дыхательная и сердечно-сосудистая система.

*Практическая работа.* Игры на знакомство, создание атмосферы доверия, позитивного настроения, танцевально-музыкальные игры.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, игра, практическое задание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос.

### 1.2. Дыхательная гимнастика. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Дыхательная система человека. Виды дыхания (верхнее, среднее, нижнее). Частота дыхания, задержка дыхания. Польза дыхательной гимнастики для здоровья человека. Правила выполнения дыхательной гимнастики по А.Н.Стрельниковой.

*Практическая работа.* Дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой – упражнения «Разминка», «Шаги», «Ладони», «Повороты», «Ушки», «Малый маятник», «Погончики», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 2. Общая физическая подготовка. (36 часов).

#### 2.1. Ходьба, бег. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Техника выполнения, положение рук. Приёмы восстановления дыхания.

*Практическая работа.* Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперёд, с наклоном вперёд на каждый шаг. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с отведением назад

согнутой в колене ноги. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Челночный бег. Шаги галопа и польки.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

## 2.2. Общеразвивающие упражнения стоя. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения, техника выполнения упражнений.

*Практическая работа.* Наклоны и повороты головы, туловища вправо и влево, круговые движения прямыми руками вперёд и назад, приседания.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

## 2.3. Партерная гимнастика. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения, техника выполнения упражнений.

*Практическая работа.* Упражнения сидя: наклоны вперёд (ноги вместе, ноги врозь, в позе «лотоса»), поочередное, затем совместное поднятие ног.

Упражнения лёжа на спине: махи правой и левой ногой, движение ногами «ножницы», «велосипед», группировка, «орешек»; подъём туловища из положения лёжа, подъём ног до касания пола за головой; ноги согнуты опускание колен вправо и влево; ноги вверх, разведение их в прямой шпагат и сведение вместе; растяжки с помощью рук и без.

Упражнения лёжа на животе: поднятие туловища (руки вверх), поочередные махи ногами назад, одновременное поднятие и опускание рук, ног, «лодочка», «лягушка», «кошечка», волна.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, игра, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, контрольные упражнения, контрольное занятие.

## 2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

*Практическая работа.* Хват на ширине плеч, перешагивания вперёд и назад, выкруты в плечах, прыжки на двух ногах.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, игра, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, контрольные упражнения, контрольное занятие.

### 2.5. Общеразвивающие упражнения на скамейке. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения. Техника выполнения упражнений.

*Практическая работа.* Ходьба по широкой стороне, лежа на животе - подтягивания тела с помощью рук, ходьба на носочках, бег.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

### 2.6. Прыжки. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Исходные положения для выполнения прыжков. Техника выполнения.

*Практическая работа.* На одной ноге, на двух, подскоки, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с вынесением прямых ног вперёд, назад, в стороны, галоп, полька, бег по линии в позе «сороконожка».

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, игра, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

## 3. Ритмическая гимнастика. (24 часа).

### 3.1. Музыкально-ритмические упражнения. (8 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Ритм музыки. Понятие «ритмический рисунок». Музыкальные размеры. Такт и затакт. Чередование сильной и слабой долей такта.

*Практическая работа.* Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта; акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт и через счёт и др. сочетания ритмического рисунка.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

### 3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве. (8 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Понятия «точки зала», «линия», «шеренга», «колонна», «круг», «интервал».

*Практическая работа.* Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно. Продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево); продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звёздочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 3.3. Упражнения на координацию движений. (8 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Понятие «согласованность движений».

*Практическая работа.* Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, контрольные упражнения.

## 4. Соревнования. (4 часа).

### 4.1. Соревнования в группе. (2 часа).

*Практическая работа.* Внутригрупповые соревнования, сдача контрольных заданий, контрольных упражнений.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, соревнования, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 4.2. Итоговое занятие. Контрольные соревнования. (2 часа).

*Практическая работа.* Контрольные соревнования, сдача контрольных заданий, контрольных упражнений. Подведение итогов за учебный год.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, соревнования, практическое задание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения, контрольное занятие.



## Календарный учебный график (7-10 лет)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1		1.1 Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале. Цели занятий гимнастикой.	2
2		2.1. Ходьба, бег.	Разные виды ходьбы.	2
3		2.2. Общеразвивающие упражнения стоя.	Наклоны и повороты головы, туловища.	2
4		2.3. Партерная гимнастика.	Упражнения сидя: наклоны вперёд - ноги вместе, ноги врозь, «лотос».	2
5		2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Упражнения на скакалке: хват на ширине плеч, перешагивания.	2
6		3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Ориентировка в направлении движений.	2
7		2.1. Ходьба, бег.	Разные виды бега.	2
8		2.2. Общеразвивающие упражнения стоя.	Круговые движения руками вперёд и назад стоя.	2
9		3.1. Музыкально-ритмические упражнения.	Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.	2
10		2.6. Прыжки.	Прыжки с продвижением: галоп, полька.	2
11		1.2. Дыхательная гимнастика.	Приёмы восстановления дыхания «Шаги».	2
12		3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Повороты на месте - строевые.	2
13		3.3. Упражнения на координацию.	Перекрестное поднятие и опускание рук.	2
14		4.1. Соревнования в группе.	Внутригрупповые соревнования, сдача контрольных заданий. Промежуточная аттестация.	2
15		2.1. Ходьба, бег.	Бег с разным темпом. Челночный бег.	2
16		2.2. Общеразвивающие упражнения стоя.	Приседания.	2
17		2.3. Партерная гимнастика.	Упражнения лёжа на спине: махи, «ножницы», «велосипед», группировка.	2
18		3.1. Музыкально-ритмические упражнения.	Упражнения на согласование движений с музыкой.	2
19		3.3. Упражнения на координацию.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону.	2

20		3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно.	2
21		1.2. Дыхательная гимнастика.	Упражнения «Повороты», «Ушки», «Малый маятник».	2
22		2.5. Общеразвивающие упражнения на скамейке.	Ходьба на носочках, бег.	2
23		3.3. Упражнения на координацию.	Одновременные и разноименные движения руками и ногами.	2
24		3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Продвижение по залу по ориентирам.	2
25		2.3. Партерная гимнастика.	Упражнения в исходном положении сидя.	2
26		2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Упражнения со скакалкой: прыжки.	2
27		2.6. Прыжки.	Прыжки на месте.	2
28		1.2. Дыхательная гимнастика.	Упражнения «Обними плечи», «Большой маятник».	2
29		2.5. Общеразвивающие упражнения на скамейке.	Упражнения на скамейке.	2
30		3.3. Упражнения на координацию.	Упражнения на координацию на месте.	2
31		3.1. Музыкально-ритмические упражнения.	Начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах.	2
32		2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.	2
33		2.5. Общеразвивающие упражнения на скамейке.	Упражнения на скамейке: ходьба.	2
34		3.1. Музыкально-ритмические упражнения.	Акцентированная ходьба в различном темпе. Сочетания ритмического рисунка.	2
35		2.6. Прыжки.	Бег по линии в позе «сороконожка».	2
36		4.2. Итоговое занятие. Контрольные соревнования.	Контрольные соревнования. Контрольные задания, упражнения. Итоговая аттестация.	2
Итого часов:				<b>72</b>

### Учебно-тематический план (10-12 лет)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Польза гимнастики для здоровья человека.	<b>6</b>
1.1	Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	2
1.2	Дыхательная гимнастика.	4
2	Общая физическая подготовка.	<b>28</b>
2.1	Ходьба, бег.	8
2.2	Общеразвивающие упражнения стоя.	8
2.3	Партерная гимнастика.	6
2.4	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	6
3	Специальная физическая подготовка.	<b>34</b>
3.1	Стрейтчинг.	6
3.2	Акробатика. Стойки.	6
3.3	Акробатика. Перекаты.	6
3.4	Акробатика. Мосты.	4
3.5	Акробатика. Кувырки.	6
3.6	Равновесия.	6
4	Соревнования.	<b>4</b>
4.1	Соревнования в группе.	2
4.2	Итоговое занятие. Контрольные соревнования.	2
<b>Итого:</b>		<b>72</b>

## Содержание (10-12 лет)

### 1. Польза гимнастики для здоровья человека. (6 часов).

1.1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие. (2 часа).

*Теоретические понятия и термины.* Влияние занятия гимнастикой на физическое развитие. Цели занятия гимнастикой. Требования к одежде и обуви. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, в учреждении.

*Практическая работа.* Игры на знакомство, создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, игра.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос.

### 1.2. Дыхательная гимнастика. (4 часа).

*Теоретические понятия и термины.* Дыхательная система человека. Типы дыхания и мышцы, задействованные при различных типах дыхания. Частота дыхания, задержка дыхания. Польза дыхательной гимнастики для здоровья человека. Правила выполнения дыхательной гимнастики.

*Практическая работа.* Дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой – упражнения «Разминка», «Шаги», «Ладони», «Повороты», «Ушки», «Малый маятник», «Погончики», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 2. Общая физическая подготовка. (28 часов).

#### 2.1. Ходьба, бег. (8 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Техника выполнения, положение рук. Приёмы восстановления дыхания.

*Практическая работа.* Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперёд. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег в умеренном, медленном, быстром темпе. Челночный бег. Различные виды бега со скакалкой.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

## 2.2. Общеразвивающие упражнения стоя. (8 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения, техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

*Практическая работа.* Наклоны головы и туловища вперёд, в сторону и назад, батманы под счёт, приседания на одной ноге («пистолетики»), упражнения на силу мышц стопы, спины и живота.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

## 2.3. Партерная гимнастика. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения, техника выполнения упражнений, группы мышц, задействованных в выполнении упражнений.

*Практическая работа.* Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

Упражнения сидя: наклоны (ноги вместе, ноги врозь), наклон вперёд (ноги в позе «лотоса»), «уголок», «крокодилчик», поднимание и опускание туловища (руки за головой), поднимание и опускание ног в упоре сидя сзади, удержание ног на 45° от пола, руки в стороны.

Упражнения лёжа на спине: поднимание и опускание ног вправо и влево, через вверх, касаясь пола за головой, махи ногами поочередно, растяжка с помощью рук, разведение в прямой шпагат и сведение, «ножницы», «складка», «велосипед». Пресс в парах и без пары.

Упражнения лёжа на животе: упражнения «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», «планка», упражнения на силу мышц спины в парах, отжимания.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

## 2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Требования к скакалке (материал, диаметр сечения, длина). Исходное положение. Техника захвата скакалки за ручки, техника вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

*Практическая работа.* Прыжки на одной ноге, на двух, в беге, выкруты в плечах, прыжки в движении, с изменяющимся темпом вращения. Прыжки с двойным вращением скакалки, прыжки через скакалку, сложенную вдвое и втрое.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 3. Специальная физическая подготовка. (34 часа).

#### 3.1. Стрейтчинг. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Мышцы человека, их строение, виды и свойства (растяжимость, эластичность, пластичность). Значение растяжки для танцора. Виды упражнений на растяжку (статические, динамические, баллистические упражнения). Правила безопасной растяжки.

*Практическая работа.* Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

Упражнения для растяжки шеи: наклон головы назад и вбок; наклон головы вперёд и вбок; растяжка задней поверхности шеи.

Упражнения для растяжки плеч и рук: растяжка передней, средней, задней части плеч; растяжка трицепсов и бицепсов; растяжка разгибателей запястья.

Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины: растяжка мышц поясницы, растяжка мышц-разгибателей спины; поза ребёнка; поза собаки мордой вниз; перевёрнутая растяжка спины.

Упражнения для растяжки пресса: поза верблюда; поза собаки мордой вверх; прогиб назад стоя; наклон в сторону; скручивание позвоночника лёжа. Упражнения для растяжки ягодиц: растяжка лёжа, на четвереньках, сидя; поза голубя.

Упражнения для растяжки передней части бедра: растяжка квадрицепса лёжа, стоя на одном колене; растяжка мышц-сгибателей бедра; глубокий выпад.

Упражнения для растяжки задней части бедра: растяжка задней поверхности бедра со скакалкой лёжа; растяжка стоя; наклон к ногам; наклон к одной ноге; наклон стоя; продольный шпагат; глубокий присед; «Бабочка», «Лягушка», «Лягушка» с выпрямленной ногой; складка вперёд; поперечный шпагат.

Упражнения для растяжки внешней стороны бедра: отведение бедра; растяжка стоя. Упражнения для растяжки голени и стопы. Упражнения одновременное напряжение и одновременное расслабление всех мышц.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 3.2. Акробатика. Стойки. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элементов.

*Практическая работа.* Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: стойка на лопатках, на груди, на предплечьях, на голове и на прямых руках.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 3.3. Акробатика. Перекаты. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента (в различных видах спорта). Правила страховки во время выполнения элементов.

*Практическая работа.* Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: движение дугой или разгибом — переход из упора лёжа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, на одну ногу (согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов). Медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полёта (перекидки) - вперёд, назад с разных положений. Усложненные элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 3.4. Акробатика. Мосты. (4 часа).

*Теоретические понятия и термины.* Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

*Практическая работа.* Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя с помощью и без, мост на одной ноге, мост, с опусканием на локти. Усложненные элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 3.5. Акробатика. Кувырки. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основная техническая база элемента, правила безопасного выполнения, «точки внимания», нюансы выполнения элемента. Правила страховки во время выполнения элементов.

*Практическая работа.* Усложнённые элементы с увеличенным временем фиксации: через голову из упора присев прямо, вперёд, назад; длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь; твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотов на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок); пируэт-кувырок (на 360°). Одиночные кувырки, сериями.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

### 3.6. Равновесия. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Основные исходные положения, положение рук и ног во время выполнения изучаемых равновесий.

*Практическая работа.* Равновесие в *rasse*, высокое равновесие, равновесие в шпагат в сторону с помощью руки, равновесия с захватом назад («затяжка»).

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

## 4. Соревнования. (4 часа).

### 4.1. Соревнования в группе. (2 часа).

*Практическая работа.* Внутригрупповые соревнования, сдача контрольных заданий, контрольных упражнений.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, соревнования, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.



*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.2. Итоговое занятие. Контрольные соревнования. (2 часа).

*Практическая работа.* Контрольные соревнования, сдача контрольных заданий, контрольных упражнений. Подведение итогов за учебный год.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, соревнования, практическое задание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения, контрольное занятие.

## Календарный учебный график (10-12 лет)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1		1.1. Вводное занятие. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие.	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале. Цели занятия гимнастикой.	2
2		2.1. Ходьба, бег.	Разные виды ходьбы.	2
3		2.2. Общеразвивающие упражнения стоя.	Наклоны и повороты головы, туловища.	2
4		3.1. Стрейтчинг.	Упражнения в исходном положении стоя: растяжка.	2
5		2.3. Партерная гимнастика.	Упражнения сидя: наклоны, «уголок», «крокодильчик», пресс.	2
6		2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении.	2
7		3.3. Перекаты.	Перекат на спину из исходного положения стоя.	2
8		3.4. Мосты.	Мост из положения, лёжа на спине.	2
9		2.1. Ходьба, бег.	Ходьба в приседе, скрестным шагом, спиной вперёд.	2
10		3.2. Стойки.	Стойка на лопатках.	2
11		2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Упражнения со скакалкой: прыжки на одной ноге, на двух, в беге.	2
12		3.5. Кувырки.	Кувырки: через голову из упора присев прямо, назад.	2
13		3.6. Равновесия.	Равновесие в passe, высокое равновесие.	2
14		4.1. Итоговое занятие. Соревнования в группе.	Внутригрупповые соревнования. Сдача упражнений. Промежуточная аттестация.	2
15		2.1. Ходьба, бег.	Разные виды бега, с разным темпом.	2
16		2.2. Общеразвивающие упражнения стоя.	Приседания на одной ноге «пистолетики».	2
17		3.2. Стойки.	Стойки: на груди, на предплечьях.	2
18		3.5. Кувырки.	Длинный кувырок; кувырок ноги врозь.	2

19		2.3. Партерная гимнастика.	Упражнения лёжа на спине: «ножницы», «складка», «велосипед», пресс.	2
20		3.1. Стрейтчинг.	Упражнения для растяжки передней, задней части бедра.	2
21		1.2. Дыхательная гимнастика.	Приёмы восстановления дыхания «Шаги». Упражнения на восстановления дыхания.	2
22		3.3. Перекаты.	Медленное вращение тела с опорой на обе руки - вперёд, назад с разных положений.	2
23		2.2. Общеразвивающие упражнения стоя.	Упражнения на силу мышц стопы, спины и живота.	2
24		3.6. Равновесия.	Равновесие в шпагат в сторону с помощью руки.	2
25		2.3. Партерная гимнастика.	Упражнения лёжа на животе: «лодочка», «планка», отжимания.	2
26		2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Упражнения со скакалкой: прыжки.	2
27		3.2. Стойки.	Стойка на прямых руках.	2
28		3.4. Мосты.	Мост из положения лежа, стоя.	2
29		2.1. Ходьба, бег.	Различные виды бега. Челночный бег.	2
30		3.5. Кувырки	Одиночные кувырки, сериями, пируэт-кувырок.	2
31		2.2. Общеразвивающие упражнения стоя.	Батманы под счёт.	2
32		3.3. Перекаты	Перекаты вперед, назад, в сторону.	2
33		3.1. Стрейтчинг.	Упражнения для растяжки спины, пресса: поза собаки мордой вверх.	2
34		1.2. Дыхательная гимнастика.	Упражнения «Обними плечи», «Большой маятник».	2
35		3.6. Равновесия.	Равновесия с захватом назад («затяжка»).	2
36		4.2. Итоговое занятие. Контрольные соревнования.	Контрольные соревнования. Сдача контрольных упражнений. Итоговая аттестация.	2
Итого часов:				<b>72</b>

## Контрольно-оценочные средства

### Формы контроля и подведения итогов реализации ДООП «Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка»

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания на изученную тему, контрольные упражнения, самостоятельная работа, соревнование.
<b>Промежуточная аттестация</b>		
По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа.
<b>Итоговая аттестация</b>		
В конце учебного года.	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа.

### Критерии оценки результативности ДООП

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
<b>Достижение личностных результатов</b>		
Сформированность мотивации к занятиям гимнастикой, фитнесом, общей физической подготовкой	- проявляет устойчивый интерес к занятиям гимнастикой, фитнесом, общей физической подготовкой; - стремится найти дополнительную информацию; выходит за пределы изучаемого материала	8-10
	- проявляет интерес к новому; - интерес не выходит за пределы изучаемого материала	4-7
	- практически не проявляет интерес к занятиям гимнастикой, фитнесом, общей физической подготовкой; - часто пропускает учебные занятия без уважительной причины	0-3
Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	- владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; - имеет положительную мотивацию к безопасному и здоровому образу жизни;	8-10

	- занимает осознанно активную позицию	
	- владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; - проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию	4-7
	- мотивация к безопасному и ЗОЖ у учащегося не сформирована, либо учащийся признаёт необходимость ведения безопасного и ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение	0-3
Сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	- проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	8-10
	- проявляет уважительное отношение к другим людям; - недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения	4-7
	- проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения	0-3
<b>Достижение метапредметных результатов</b>		
Сформированность умений учебного сотрудничества	- договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; - формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; - проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	8-10
	- договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; - не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; - к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	- включается в диалог, при групповой работе не активен; - при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; - недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; - проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Сформированность умения разрешать конфликты в процессе сотрудничества (конфликтная компетентность)	- мотивирован на конструктивное разрешение конфликта, стремится самостоятельно, внутри группы разрешить конфликт - анализирует конфликтную ситуацию, выделяет проблему/причину, ищет и оценивает способы разрешения конфликта, прикладывает усилия к разрешению конфликта	8-10
	- стремится разрешить конфликт, однако не всегда адекватно оценивает конфликтную ситуацию; - стремится привлечь педагога к разрешению конфликта, не всегда выбирает эффективную тактику поведения в	4-7

	конфликтной ситуации	
	- отстраняется от разрешения конфликта, в процессе конфликта выбирает неэффективную тактику поведения; - в конфликтной ситуации (агрессивен, безразличен); - переносит конфликт за пределы учебной ситуации на межличностные отношения	0-3
Сформированность самоконтроля (контрольно-оценочных и контрольно-корректировочных умений)	- способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, участвует в формулировке критериев оценки самой деятельности и её продукта; - на основе проведенной самооценки корректирует собственную деятельность; - способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий; - способен увидеть перспективы получения более высоких результатов	8-10
	- способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности по предложенным критериям при организующей помощи педагога; - как правило, на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий; - может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата	4-7
	- не оценивает процесс и результат собственной деятельности или не руководствуется критериями в процессе оценки процесса и результата собственной деятельности; - не прикладывает волевых усилий прерывает деятельность при возникновении трудностей	0-3
Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности	- на основе действия самоконтроля (т.е. сличения способа действия и его результата с заданным эталоном для обнаружения отклонений и отличий от эталона), анализа условий деятельности, определяет причины успеха/неуспеха деятельности, может сформулировать вывод; - способен конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	8-10
	- не всегда верно определяет причины успеха/неуспеха деятельности, иногда интуитивно, без анализа собственной деятельности и анализа условий; - при организующей роли педагога способен конструктивно действовать в ситуациях неуспеха	4-7
	- видит лишь внешние причины неуспешности своей деятельности, обвиняет в других или обстоятельства; - не способен конструктивно действовать в ситуации неуспеха	0-3
<b>Результаты по направленности (профилю) программы</b>		
Теоретическая подготовка		
Соответствие теоретических	- освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10

знаний программным требованиям	- освоил знания в объёме более ½ объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	- овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	0-3
Владение специальной терминологией	- осознанно и правильно употребляет специальные термины, в полном соответствии с их содержанием	8-10
	- сочетает специальную терминологию с бытовой	4-7
	как правило, избегает употреблять специальные термины, либо употребляет с искажённым пониманием смысла	0-3
Практическая подготовка		
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	- учащийся освоил более ½ объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	- учащийся овладел менее чем ½ объёма умений, предусмотренных программой	0-3
Владение специальным оборудованием и оснащением	- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, соблюдая правила техники безопасности	8-10
	- работает с оборудованием с помощью педагога, как правило, соблюдает правила техники безопасности	4-7
	- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, не соблюдает правила техники безопасности	0-3

Уровень достижения трёх групп планируемых результатов по ДООП определяется, исходя из среднего значения по всем критериям каждой группы планируемых результатов:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

## Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение.* Для эффективной реализации ДООП необходимы специально оборудованные помещения:

- спортивный зал;
- инвентарная (помещение для хранения спортивного инвентаря);
- 2 раздевалки (для мальчиков и девочек) с душевыми.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

№ п/п	Наименование	Описание и технические характеристики	Пункт перечня методических рекомендаций*	Кол-во	Тема ДООП по УТП
1.	Скамейки гимнастические	Скамейка гимнастическая 1,5 м: 4 шт.; скамейка гимнастическая 2,0 м: 6 шт.; скамейка гимнастическая 3 м: 12 шт.	п.11.1	20 шт.	Оборудование используется на каждом учебном занятии
2.	Маты гимнастические	Размер: длина 200 см, ширина 100 см, толщина 10 см.	П.11.2	4 шт.	
3.	Мостик гимнастический	Мостик гимнастический подпружиненный MYNAME.	П.11.3	4 шт.	
4.	Бревно гимнастическое	Длина: 3 м; тип бревна: напольное; высота: 0,46 м; материал опор: сталь; заглушки на опорах: наличие.	П.11.4	2 шт.	
5.	Перекладина гимнастическая	Тип конструкции: пристенная; диаметр перекладины: 28 мм; регулировка высоты: да; высота перекладины: 2550 мм; шаг регулировки: 100 мм.	П.11.5	4 шт.	
6.	Консоль для подвесных снарядов пристенная (двухбалочная)	Тип конструкции: двухбалочная (с поперечной перекладиной); количество петель для крепления снарядов: 3 шт.; ширина поперечной перекладины: 3000 мм; вынос от стены: 1500 мм; максимальная грузоподъемность: 600 кг.	П.11.6	2 шт.	
7.	Консоль для подвесных снарядов пристенная (однбалочная)	Тип конструкции: однбалочная; максимальная грузоподъемность: 300 кг; материал конструкции: стальная труба; свободное перемещение по горизонтали	П.11.6	2 шт	



		спортивных снарядов: соответствие.			
8.	Канат для лазанья	Материал: хлопчатобумажная нить; длина каната: 3000 мм; крепление: карабин.	П.11.7	2 шт.	
9.	Шест для лазания	Длина: 500 см; диаметр: 41 мм; материал: металл; покрытие: эмаль; проушина для подвески: наличие.	П.11.8	2 шт	
10.	Турник перекладина	Максимальная высота перекладины: 1100 мм; рабочая длина перекладины: 899 мм; окраска: полиуретановая краска; термоусадочная трубка на ручке: наличие; максимальная нагрузка на крюки: 150 кг.	П.11.9	2 шт.	
11.	Брусья навесные	Максимальная высота перекладины: 1100 мм; рабочая длина перекладины: 899 мм; окраска: полиуретановая краска; термоусадочная трубка на ручке: наличие; максимальная нагрузка на крюки: 150 кг.	П.11.10	2 шт.	
12.	Доска наклонная навесная	Длина: 1500 мм; оснащение: мягкая основа; материал сидения: ДСП; наполнитель: пенополиуретан; материал чехла: ткань с ПФХ покрытием; окраска каркаса: полиуретановый краситель.	П.11.11	2 шт.	
13.	Тренажер навесной для пресса	Длина: 650 мм; ширина: 590 мм; высота: 300 мм; жесткая рамная конструкция: соответствие; материал конструкции: стальная труба; материал подлокотников и упора для спины: ДСП; наполнитель: пенополиуретан; минимальная нагрузка на разгиб: 250 кг.	П.11.12	2 шт.	
14.	Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	Тележка для спорт.инвентаря: наличие; размер (длина*ширина*высота): 120*40*82 см; палка гимнастическая (пластиковая): 110 см; количество палок: 10 шт.; палка гимнастическая (пластиковая): 70 см; количество палок: 4 шт.; палка с вертикальной стойкой (пластиковая): 150 см;	П.11.14	1 компл.	

		<p>количество палок: 6 шт.; кирпич (спортивный, для инвентаря, пластиковый): 36*14,5*10 см; разметчик для спортивных игр: 20*20*31,5 см; обруч (пластиковый): диаметр 60 см, количество обручей 6 шт.; обруч (пластиковый): диаметр 75 см, количество 6 шт.; обруч (пластиковый): диаметр 90 см, количество 1 шт.; мяч пластик: диаметр 7 см, количество 8 шт.; скакалка спортивная: длина 2,8 м; втулка для конуса: длина 6 см, внутренний диаметр: 2,4 см, количество втулок: 4 шт.; клипса 1 (пластиковая, для соединения плоских обручей и гимнастических палок): диаметр клипсы 20 см, количество 4 шт.; клипса 2 (пластиковая, для крепления гимнастических палок и обручей): размер клипсы (длина*ширина) 5,8*2,5 см; конус с отверстиями: высота 35 см, количество 4 шт.; набор «Ракетки пляжные с мячом»: ракетки 2 шт., мяч – 1 шт., размер ракетки (длина*ширина) 42,5*19 см, диаметр мяча 3,5 см; игра «Кольцеброс»: детали основания – 4 шт., стойка – 4 шт., кольцо диаметром 19,5 см – 3 шт., кольцо диаметром 14 см – 3 шт., размер основания 29*5*2 см, высота стойки – 17 см; мяч (резиновый): диаметр 150 мм, количество 2 шт.; островок пластмассовый: диаметр 8мм.</p>			
15.	Барьер легкоатлетический	<p>Тип конструкции: разборная; наличие регулировки по высоте: да; высота барьера: 0,76 м; ширина барьера: 0,10 м; материал каркаса: металл</p>	-	10 шт.	
16.	Секундомер электронный	<p>Секундомер электронный Армед JS-307</p>	-	1 шт.	
17.	Свисток со шнурком	<p>Свисток пластиковый</p>	-	1 шт.	
18.	Комплект для силовой	<p>Гантели цельнолитые обрезиненные (BRADEX);</p>	-	7 компл.	

	гимнастики (гантели)	материал: металл, ПВХ, вес: 1 кг – 2 шт., 2 кг. – 4 шт., 3 кг – 4 шт., 4 кг – 2 шт., 5 кг – 2 шт.			
19.	Комплект для силовой гимнастики (скакалки)	Материал: резина	-	20 шт.	

\*Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. N АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций»

*Учебно-методическое обеспечение:*

- инструкции по технике безопасности;
- учебные пособия, журналы, книги;
- конспекты занятий по темам;
- учебные таблицы;
- сборники упражнений;
- сборники контрольных упражнений;
- дидактические пособия;
- комплекты дидактических карточек «Виды дыхания», «Исходные положения»;
- визуальные материалы;
- альбомы с иллюстрациями;
- раздаточные листы, карточки по темам занятий;
- набор карточек по теоретическим темам;
- диагностическая карта по определению эффективности программы - мониторинг образовательной деятельности;
- мультимедийные презентации;
- аудиотека;
- литература для педагога и учащихся.

*Информационное обеспечение:*

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru> ;
- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/> ;
- Сайт Методология ОЛИМП БОГООВ <https://www.fizkult-ura.ru/>;
- Сайт о гимнастике - <https://gimnastikasport.ru/>.

*Методическое обеспечение.*

*Методика проведения занятий* предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения

выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

Используются различные *методы*: анализ, объяснение движения, разбор, показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, идеомоторный (метод мысленного представления движений) и др.

Выбор *методов* обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий.

В процессе реализации программы используется широкий спектр педагогических методов и приёмов:

– *Словесный*: беседа; объяснение, методические указания по выполнению заданий; обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др.

– *Наглядный*: просмотр иллюстраций; просмотр видеоматериала; показ движений, комбинаций педагогом, объяснительный и контрастный показ и др.

– *Практический*: тренировочные упражнения; выполнение заданий, подвижные игры, игры с применением приёмов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка работы и др.

В процессе обучения используются следующие *технологии*:

– *технология личностно-ориентированного обучения* (дифференцированный подход)– помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;

– *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

– *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

– *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

*Кадровое обеспечение.* Для обеспечения качественного достижения учащимися планируемых результатов необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Необходимые профессиональные умения для реализации данной программы:

– умение создавать условия для развития учащихся, мотивировать их к

- активному освоению развивающих возможностей образовательной среды;
- умение и желание использовать на занятиях физкультурно-спортивного профиля информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы;
  - умение и желание осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии.

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты:*

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года : Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. – Текст : электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 01.06.2023).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. - Текст : электронный // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 01.06.2023).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. – Текст : электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 - Текст : электронный // Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).
6. Распоряжение Минпросвещения России от 14 января 2021 г. № Р-12 «О внесении изменений в методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденные распоряжением Министерства просвещения

Российской Федерации от 17 декабря 2019 г. № Р-136». – Текст : электронный // Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов : [официальный сайт]. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/e689c8f9e9062cf8535f88583771879c/download/3446/> (дата обращения: 01.06.2023).

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв .распор. Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. -Текст: электронный // Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 01.06 2023).

8. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. – URL: [http://www.consultant.ru/document/Cons\\_doc\\_LAW\\_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46) (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс. – Текст : электронный.

*Список литературы для педагога:*

1. Амурская, О. В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие. – Текст : электронный / О. В. Амурская, Я. А. Стрелкова, А. В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – URL: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-pdf> (дата обращения 01.06.2023).

2. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С. Н. Агаджанова. – Москва : Детство-Пресс, 2012. – 444 с. – Текст : непосредственный.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин. – Москва : Юрайт, 2019. - 173 с. – Текст : непосредственный.

4. Гимнастические акробатические элементы. – Текст : электронный // Сайт о гимнастике. - URL: <https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html> (дата обращения 01.06.2023).

5. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – Москва : Просвещение, 2014. - 23 с. – Текст : непосредственный.

6. Колесникова, Н. Н. Ритмическая гимнастика в детских образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Н. Н. Колесникова. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 30 с. – Текст : непосредственный.

7. Коновалова, Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и

младшего школьного возраста. Комплекс упражнений. Сюжетно-ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель: Методкнига, 2018. - 54 с. – Текст : непосредственный.

8. Кривопащенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривопащенко, Л. А. Кучегура. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.

9. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие / Т. М. Лебедихина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. - 112 с. – Текст : непосредственный.

10. Навыки XXI века.- Текст : электронный // Международный методический центр «Навыки XXI. Академия педагогического мастерства». - URL: <https://akadem.irooo.ru/navyki-xxi-veka> (дата обращения 01.06.2023).

11. Суртаева, Н. Н. Гуманитарные технологии в образовании: учебное пособие / Н. Н. Суртаева. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2017. - 402 с.

12. Тырцева, А. И. Особенности обучения гимнастике танцоров младшего школьного возраста. – Текст : электронный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, № 3. - 2017. - с. 53-57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-gimnastike-tantsorov-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения 01.06.2023).

*Список литературы для учащихся и родителей:*

1. Казина, О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О. Б. Казина. – Москва : ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с. – Текст : непосредственный.

2. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с. – Текст : непосредственный.

3. Мельников, Ю. А. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельников, Н. З. Феофилактов. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 80 с. – Текст : непосредственный.

4. Михайлова, Т. А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях: учебно-методическое пособие / Т. А. Михайлова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 53 с. – Текст : непосредственный.

5. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос.гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с. – Текст : непосредственный.

6. Физическое развитие подросткового возраста. Текст : электронный //



Форум Psyera[сайт]. - URL: <https://psyera.ru/3009/fizicheskoe-razviti-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения 01.06.2023).

7. Чибрикова-Луговская, А. Е. Ритмика / А. Е. Чибрикова-Луговская. – Москва : Дрофа, 2008. - 102 с. – Текст : непосредственный.

8. Щетинин, М. Н. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва : АСТ, 2018.- 256 с. – Текст : непосредственный.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень мальчики		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-1'0,3	9,9 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более
			8	750	800-950	1150
			9	800	850-1000	1200
			10	850	900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более
			8	1	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	2	4-6	8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше
			8	1	2—3	4
			9	1	3—4	5
			10	1	3—4	5

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				девочки		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8	100	125-140	155
			9	110	135-150	160
			10	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	500 и менее	600-800	900 и более
			8	550	650-850	950
			9	600	700-900	1000
			10	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	2	6-9	12,5
			9	2	6-9	13,0
			10	3	7-10	14,0
6	Силовые	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	3	6—10	14
			9	3	7—11	16
			10	4	8—13	18

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (мальчики)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень мальчики		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9
			13	5,9	5,6—5,2	4,8
			14	5,8	5,5—5,1	4,7
			15	5,5	5,3—4,9	4,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3
			13	9,3	9,0—8,6	8,3
			14	9,0	8,7—8,3	8,0
			15	8,6	8,4—8,0	7,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше
			12	145	165—180	200
			13	150	170—190	205
			14	160	180—195	210
			15	175	190—205	220
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше
			12	950	1100—1200	1350
			13	1000	1150—1250	1400
			14	1050	1200—1300	1450
			15	1100	1250—1350	1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше
			12	2	6—8	10
			13	2	5—7	9
			14	3	7—9	11
			15	4	8—10	12
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше
			12	1	4—6	7
			13	1	5—6	8
			14	2	6—7	9
			15	3	7—8	10

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				девочки		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	135	155—175	190
			13	140	160—180	200
			14	145	160—180	200
			15	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	750	900—1050	1150
			13	800	950—1100	1200
			14	850	1000—1150	1250
			15	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	5	9—11	16
			13	6	10—12	18
			14	7	12—14	20
			15	7	12—14	20