

СОДЕРЖАНИЕ:

| | | |
|-------------------|--|----|
| 1. | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 7 |
| 2. | Содержание программы | 7 |
| 2.1. | Учебный (тематический) план программы | 7 |
| 2.2. | Планируемые результаты образовательной программы | 14 |
| 3. | Комплекс организационно-педагогических условий | 15 |
| 3.1. | Условия реализации программы | 15 |
| 3.2. | Формы аттестации/контроля и оценочные материалы | 18 |
| 4. | Перечень информационного обеспечения | 21 |
| <i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i> | | |
| | Приложение 1 | 25 |
| | Приложение 2 | 26 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Гребля на байдарках и каноэ» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО СШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО СШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на:

- на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание, физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одарённых детей;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры

и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Актуальность программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики. Среди приоритетных задач развития Свердловской области - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у детей и молодежи. Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много.

Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Актуальность для родителей и детей состоит в том, что вид спорта «гребля на байдарках и каноэ» доступен для данной территории: имеется водоем и лодочная база, а применяемые в обучении методы позволяют заинтересовать ребёнка и привлечь с раннего детства к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности, новизна программы.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека, развития равновесия и баланса.

Новизна данной программы заключается в использовании в процессе обучения упражнения для развития баланса и координации, т.к. удержание на воде требует именно этого качества, а, в свою очередь развитие координационных способностей положительно влияет на развитие внимания, памяти и формирование нейронных связей в системах организма.

Адресат программы.

К занятиям допускаются лица в возрасте от 6 до 14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы: минимальная 6 человек, максимальная 16 человек.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Данная программа рассчитана на младший школьный и подростковый возраста и учитывает все особенности растущего организма данного периода.

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних.

В периоде младшего возраста работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий спортом сердечнососудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

В подростковом возрасте мышцы развиты неравномерно, поэтому большее внимание уделяется отстающим группам мускулов (это, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища и спины). По этой причине в данный период доля общей физической подготовки должна превалировать над долей специальной физической подготовкой.

Высокая пластичность нервной системы подростков дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Главное внимание обращается на приспособленность организма и, в частности, сердечно – сосудистой системы, а также на умение осваивать координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, и интерес к

занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Режим занятий:

Количество занятий в неделю – 3 занятия по 1 академическому часу. Академический час составляет 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю - 3 часа.

Срок освоения образовательной программы составляет 40 недель. Период реализации с 10 января по 31 октября.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы 360 часов. В первый год обучения – 120 часов, во второй год обучения – 120 часов в год, в третий год обучения – 120 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего срока реализации программы. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- лекции, беседы, выездные занятия и соревнования
- практические (упражнения, самостоятельные задания и т д);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати;
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- соревнования, состязания;
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

Уровень программы – стартовый, программа не предполагает разделение на модули.

Форма обучения: очная, очно-заочная или заочная форма.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по

индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи нормативов уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в виде теле- и видео конференций, по средствам телекоммуникационных связей и сети Интернет.

Формы подведения результатов: сдача нормативов уровня физической подготовленности обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель дополнительной образовательной программы является - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Развивающие:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основной технике;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

2. Содержание общеразвивающей программы.

2.1. Учебный (тематический) план программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 40 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

Учебный план 1-го года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов (теория/практика) | Форма аттестации |
|-----------|--|------------------------------------|---|
| 1. | <i>Теоретическая подготовка</i> | 5 (4/1) | |
| 1.1. | Правила безопасности поведения на занятиях по гребле. | 1 (1/0) | опрос |
| 1.2. | Спортивный инвентарь и оборудование. | 2 (2/0) | опрос |
| 1.3. | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 2 (1/1) | опрос |
| 2. | <i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> | 112 (10/102) | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 65 (5/60) | Наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 2.2. | Техническая подготовка (ТП) | 47 (5/42) | Наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | <i>Сдача нормативов</i> | 3 (1/2) | Наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| | ИТОГО | 120 (15/105) | |

Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Правила безопасности поведения на занятиях по гребле.

Теория: вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Инструкция № 1.7. по электробезопасности для обучающихся. Инструкция № 1.8. по пожарной безопасности для обучающихся. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гребле на байдарках и каноэ на воде (ИОТ № 1.44).

1.2 . Спортивный инвентарь и оборудование.

Теория: общая характеристика водно-спортивных баз и оборудования. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Оборудование дистанции, старта, финиша. Устройство гребных судов, их основные части и

назначение.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Практика: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

2.2. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки. Терминология гребли на байдарках и каноэ. Характеристика различных видов гребли.

Практика:

Техника бега, прыжков и метаний. Обучение и совершенствование правильной и рациональной техники бега, прыжков и метаний.

Знакомство с подвижными играми. Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие физических качеств:

- быстрота: «салки», «круговая охота», «бегуны», «рывок за мячом», «сбей мяч», «овладей кеглей», «перемена мест», «старты с выбыванием»;

- сила: «перетягивание в парах», «подвижный ринг», «борьба всадников», «скачки», «вытолкни из круга», «зайцы и моржи», «соревнование тачек», «кто сильнее»;

- выносливость: «поймай лягушку», «убегай – догоняй», «челнок с переноской фишек», «круг за кругом», «сумей догнать», «гонка с выбыванием», «удочка прыжковая»;

- ловкость: «ловля парами», «вертуны», «ловкие руки», «передача мяча на ходу», «двумя руками», «защита укрепления»;

- гибкость: «палку за спину», «гонка мячей», «мостик и кошка», «кувырки и перевороты», «шагай через палку».

Знакомство со спортивными играми. Правила игр. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

Разновидности акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

Эстафеты. Командные эстафеты с предметами: мячи, обручи, кубики, теннисные ракетки, кегли. «Веселые старты».

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Учебный план 2-го года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов (теория/практика) | Форма аттестации |
|-----------|---|------------------------------------|---|
| 1. | <i>Теоретическая подготовка</i> | 5 (5/0) | |
| 1.1. | Спортивный режим, гигиена, закаливание. | 1 (1/0) | опрос |
| 1.2. | Техника гребли. | 2 (2/0) | опрос |
| 1.3. | Методика развития двигательных качеств. | 2 (2/0) | опрос |
| 2. | <i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> | 112 (10/102) | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 50 (5/45) | Наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 2.2. | Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости). | 47 (5/42) | Наблюдение |
| 2.3. | Различные виды спорта и подвижные игры. | 15 (5/10) | Наблюдение |
| 3. | <i>Сдача нормативов</i> | 3 (1/2) | Выполнение контрольных нормативов |
| | ИТОГО | 120 (15/105) | |

Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Спортивный режим, гигиена, закаливание.

Теория: Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Режим и питание. Качественный состав пищи.

1.2. Техника гребли.

Теория: личная гигиена спортсмена; гигиенические требования к одежде и обуви лыжника; значение и способы закаливания; значение питания.

1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ними.

Теория: лыжные мази, парафин; выбор лыж; выбор лыжных палок; уход за лыжным инвентарем; свойства и назначение лыжных мазей и парафинов; факторы, влияющие на выбор мази; обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Практика: подготовка лыж.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория: комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Теория: требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребле на байдарках и каноэ.

Практика: овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ, освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

3.3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: правила игры.

Практика: развитие физических качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: общая физическая физическая подготовка.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов (теория/практика) | Форма аттестации |
|-----------|--|------------------------------------|---|
| 1. | <i>Теоретическая подготовка</i> | 5 (5/0) | |
| 1.1. | Планирование спортивной тренировки. | 1 (1/0) | опрос |
| 1.2. | Понятие о травмах и их предупреждении. | 2 (2/0) | опрос |
| 1.3. | Терминология по избранному виду спорта. | 2 (2/0) | опрос |
| 2. | <i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> | 112 (10/102) | |
| 2.1. | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 50 (5/45) | Наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 2.2. | Упражнения с набивным мячом. | 47 (5/42) | Наблюдение. |
| 2.3. | Упражнения в висах и упорах. | 15 (5/10) | Наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | <i>Сдача нормативов</i> | 3 (1/2) | Выполнение контрольных нормативов |
| | ИТОГО | 120 (15/105) | |

Содержание учебного (тематического) плана 3-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Планирование спортивной тренировки.

Теория: классификация спортивных упражнений, взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности. Организация занятий.

1.2. Понятие о травмах и их предупреждении.

Теория: понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении.

1.3. Терминология по избранному виду спорта.

Теория: знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения.

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теория: рассказ и показ общеразвивающих упражнений без предметов.

Практика: Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с

движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

2.2. Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.).

Теория: рассказ и показ упражнений с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.)

Практика: Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

2.3 Упражнение в висах и упорах.

Теория: рассказ и показ упражнений в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

2.2. Планируемые результаты образовательной программы.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получат общеразвивающие и двигательные навыки;

- будут знать основные виды стиля ходьбы на лыжах и получат практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям на продвинутом уровне.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы.

Календарный учебный график

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | |
|-------|---|------------|
| 1 | Количество учебных недель | 40 |
| 2 | Количество учебных дней в неделю | 120 |
| 3 | Количество часов в неделю | 3 |
| 4 | Количество часов | 120 |
| 5 | Начало занятий | 10 января |
| 6 | Окончание занятий | 31 октября |

Материально-техническое обеспечение:

| № п/п | Наименование изделий | Количество изделий |
|--|------------------------------|--------------------|
| <i>Основное оборудование и инвентарь</i> | | |
| 1. | Байдарки К-1 | 10 |
| 2. | Байдарки К-2 | 1 |
| 3. | Весла байдарочные | 10 |
| <i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i> | | |
| 1. | Лодка спасательная с мотором | 1 |
| 2. | Жилеты спасательные | 10 |
| 3. | Круги спасательные | 8 |
| <i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i> | | |
| 1. | Секундомер | 1 |
| 2. | Стенд информационный | 1 |

Помещения для занятий должно отвечать требованиям согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кадровое обеспечение:

Требования к кадрам, осуществляющих реализацию Дополнительную

общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования.

Методические материалы:

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

– наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

– словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

– практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

– игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

– соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе наглядные методические приемы:

– зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

– в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

– тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения

правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

– слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

– в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;

– в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

– в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

– в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;

– в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

– оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;

– технические средства обучения;

– учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);

– речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с

требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя. Далее идет обучение основным движениям. Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты.

Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Информационное обеспечение:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Terra-Спорт, 2012. – 508 с.
2. Езопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей старшего дошкольного возраста: инновации и традиции//Дошкольная педагогика.- 2007.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация проводится 1 раза в год.

Форма промежуточной и итоговой аттестации: сдача нормативов уровня физической подготовленности обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по дополнительной программе спортивной подготовке по данному виду спорта.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (таблица 1);
- мониторинг ОФП (приложение 1);
- критерии оценки мониторинга ОФП (приложение 2).

Таблица 1

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

| № | Критерии | Показатели | Проявляется/ не проявляется |
|---|--|---|-----------------------------------|
| 1 | Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач | 1. Вступает во взаимодействие с детьми | |
| | | 2. Вступает во взаимодействие с педагогом | |
| | | 3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно | |
| | | 4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы | |
| | | 5. Просит и принимает помощь сверстников | |
| | Среднее значение | | |
| 2 | Познавательная активность Желание узнавать | 1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме | |

| | | | |
|------------------|--|---|--|
| | новое | занятия/темы/программы | |
| | | 2. Воспроизводит информацию по итогам занятия | |
| | | 3. Умеет вычленять главное из полученной информации. | |
| | | 4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы | |
| | | 5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания | |
| Среднее значение | | | |
| 3 | Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся | 1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания | |
| | | 2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия | |
| | | 3. Доводит начатую работу до конца | |
| | | 4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата. | |
| | | 5. Выполняет взятые на себя обязательства | |
| Среднее значение | | | |
| 4 | Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок | 1. Принимает правила и традиции группы | |
| | | 2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях) | |
| | | 3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий) | |
| | | 4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе. | |

| | | | |
|--|------------------|--|--|
| | | 5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе. | |
| | Среднее значение | | |

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закреплённостью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.
- Средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.
- Низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.
- Недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые.

На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

4. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N2 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N2 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 9 ноября 2018 г. № 196;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

12. 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».

Литература, использованная при составлении программы:

1. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
2. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.

10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
13. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.
3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

ТАБЛИЦА
нормативов уровня физической подготовленности обучающихся

БЫСТРОТА (бег 30 м, сек)

Девочки

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|------------|-----------|------------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 7,6 и выше | 7,5 – 6,4 | 6,3 и ниже |
| 7 | 7,6 и выше | 7,5 – 6,4 | 6,3 и ниже |
| 8 | 7,3 и выше | 7,2 – 6,2 | 6,1 и ниже |
| 9 | 7,0 и выше | 6,9 – 6,0 | 5,9 и ниже |
| 10 | 6,6 и выше | 6,5 – 5,6 | 5,5 и ниже |
| 11 | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,6 и ниже |
| 12 | 6,2 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,4 и ниже |
| 13 | 6,1 и выше | 6,1 – 5,4 | 5,3 и ниже |
| 14 | 6,0 и выше | 5,9 – 5,4 | 5,3 и ниже |

Мальчики

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|------------|-----------|------------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 7,4 и выше | 7,3 – 6,2 | 6,1 и ниже |
| 7 | 7,4 и выше | 7,3 – 6,2 | 6,1 и ниже |
| 8 | 7,1 и выше | 7,0 – 6,0 | 5,9 и ниже |
| 9 | 6,8 и выше | 6,7 – 5,7 | 5,6 и ниже |
| 10 | 6,6 и выше | 6,5 – 5,6 | 5,5 и ниже |
| 11 | 6,2 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,4 и ниже |
| 12 | 5,9 и выше | 5,8 – 5,4 | 5,3 и ниже |
| 13 | 5,7 и выше | 5,6 – 5,2 | 5,1 и ниже |
| 14 | 5,6 и выше | 5,5 – 5,1 | 5,0 и ниже |

СКОРОСТНАЯ СИЛА (прыжок с места в длину, см)

Девочки

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|------------|-----------|------------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 109 и ниже | 110 – 130 | 131 и выше |
| 7 | 109 и ниже | 110 – 130 | 131 и выше |
| 8 | 124 и ниже | 125 – 140 | 141 и выше |
| 9 | 134 и ниже | 135 – 150 | 151 и выше |
| 10 | 139 и ниже | 140 – 150 | 151 и выше |
| 11 | 149 и ниже | 150 – 165 | 166 и выше |
| 12 | 154 и ниже | 155 – 175 | 176 и выше |
| 13 | 159 и ниже | 160 – 180 | 181 и выше |
| 14 | 159 и ниже | 160 – 180 | 181 и выше |

Мальчики

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|------------|-----------|------------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 114 и ниже | 115 – 135 | 136 и выше |
| 7 | 114 и ниже | 115 – 135 | 136 и выше |
| 8 | 124 и ниже | 125 – 145 | 146 и выше |
| 9 | 129 и ниже | 130 – 150 | 151 и выше |
| 10 | 139 и ниже | 140 – 160 | 161 и выше |
| 11 | 159 и ниже | 160 – 180 | 181 и выше |
| 12 | 164 и ниже | 165 – 180 | 181 и выше |
| 13 | 169 и ниже | 170 – 190 | 191 и выше |
| 14 | 179 и ниже | 180 – 195 | 196 и выше |

ГИБКОСТЬ (наклон вперед в положении стоя, см)

Девочки

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|------------|---------|-----------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 5 и ниже | 6 – 9 | 10 и выше |
| 7 | 5 и ниже | 6 – 9 | 10 и выше |
| 8 | 4 и ниже | 5 – 8 | 9 и выше |
| 9 | 4 и ниже | 6 – 9 | 10 и выше |
| 10 | 6 и ниже | 7 – 10 | 11 и выше |
| 11 | 7 и ниже | 8 – 10 | 11 и выше |
| 12 | 8 и ниже | 9 – 11 | 12 и выше |
| 13 | 9 и ниже | 10 – 12 | 13 и выше |
| 14 | 11 и ниже | 12 – 13 | 14 и выше |

Мальчики

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|------------|---------|-----------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 2 и ниже | 3 – 5 | 6 и выше |
| 7 | 2 и ниже | 3 – 5 | 6 и выше |
| 8 | 2 и ниже | 3 – 5 | 6 и выше |
| 9 | 2 и ниже | 3 – 5 | 6 и выше |
| 10 | 3 и ниже | 4 – 6 | 7 и выше |
| 11 | 5 и ниже | 6 – 8 | 9 и выше |
| 12 | 5 и ниже | 6 – 8 | 9 и выше |
| 13 | 4 и ниже | 5 – 7 | 8 и выше |
| 14 | 6 и ниже | 7 – 9 | 10 и выше |

ВЫНОСЛИВОСТЬ (бег 1000 м, мин / сек
для обучающихся от 10 до 14 лет)

Девочки

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | низкий | средний | высокий |
| 10 | 5,57 и выше | 5,56 – 5,18 | 5,17 и ниже |
| 11 | 5,57 и выше | 5,36 – 4,58 | 4,57 и ниже |
| 12 | 5,25 и выше | 5,24 – 4,46 | 4,45 и ниже |
| 13 | 5,20 и выше | 5,19 – 4,41 | 4,40 и ниже |
| 14 | 5,03 и выше | 5,02 – 4,24 | 4,23 и ниже |

Мальчики

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | низкий | средний | высокий |
| 10 | 5,21 и выше | 5,20 – 4,44 | 4,43 и ниже |
| 11 | 5,12 и выше | 5,11 – 4,35 | 4,34 и ниже |
| 12 | 5,03 и выше | 5,02 – 4,26 | 4,25 и ниже |
| 13 | 4,53 и выше | 4,52 – 4,16 | 4,15 и ниже |
| 14 | 4,35 и выше | 4,34 – 3,58 | 3,57 и ниже |

ВЫНОСЛИВОСТЬ
для обучающихся

(бег 400 м, мин / сек
6 до 9 лет)

Девочки

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 3,21 и выше | 3,01 – 3,20 | 3,00 и ниже |
| 7 | 3,11 и выше | 2,45 – 3,10 | 2,44 и ниже |
| 8 | 2,51 и выше | 2,25 – 2,50 | 2,24 и ниже |
| 9 | 2,40 и выше | 2,15 – 2,39 | 2,14 и ниже |

Мальчики

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 3,15 и выше | 2,55 – 3,14 | 2,54 и ниже |
| 7 | 2,59 и выше | 2,35 – 3,00 | 2,34 и ниже |
| 8 | 2,41 и выше | 2,15 – 2,40 | 2,14 и ниже |
| 9 | 2,30 и выше | 2,01 – 2,29 | 2,00 и ниже |

СИЛА (поднимание – опускание
туловища, кол-во раз за 30 сек)

СИЛА (сгибание разгибание рук в упоре
лежа на полу, кол-во раз)

Девочки

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|------------|---------|-----------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 15 и ниже | 16 – 20 | 21 и выше |
| 7 | 15 и ниже | 16 – 20 | 21 и выше |
| 8 | 16 и ниже | 17 – 21 | 22 и выше |
| 9 | 17 и ниже | 18 – 22 | 23 и выше |
| 10 | 18 и ниже | 19 – 23 | 24 и выше |
| 11 | 17 и ниже | 18 – 22 | 23 и выше |
| 12 | 17 и ниже | 18 – 23 | 24 и выше |
| 13 | 17 и ниже | 18 – 23 | 24 и выше |
| 14 | 19 и ниже | 20 – 23 | 24 и выше |

Мальчики

| Возраст, лет | Уровень ФП | | |
|-----------------|------------|---------|-----------|
| | низкий | средний | высокий |
| 6 | 7 и ниже | 8 – 15 | 16 и выше |
| 7 | 7 и ниже | 8 – 15 | 16 и выше |
| 8 | 10 и ниже | 11 – 17 | 18 и выше |
| 9 | 10 и ниже | 11 – 17 | 18 и выше |
| 10 | 12 и ниже | 13 – 21 | 22 и выше |
| 11 | 12 и ниже | 13 – 21 | 22 и выше |
| 12 | 17 и ниже | 18 – 28 | 29 и выше |
| 13 | 17 и ниже | 18 – 28 | 29 и выше |
| 14 | 24 и ниже | 25 – 36 | 37 и выше |

БЫСТРОТА – определяется временем
пробегания 30 метров с высокого старта.

СКОРОСТНАЯ СИЛА – определяется
прыжком в длину с места.

ГИБКОСТЬ – определяется наклоном
вперед в положении стоя на тумбе с
закрепленной линейкой. Обучающийся с
прямыми ногами выполняет 3 наклона
вперед, на четвертом наклоне положение
туловища и вытянутых рук фиксируется
и замеряется результат.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – определяется
временем пробегания 1000 м., 400 м.

СИЛА – определяется количеством
сгибания – разгибания рук в упоре лежа
на полу у мальчиков и числом подъемов
туловища из положения лежа, согнув
ноги, в течение 30 секунд у девочек.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390141

Владелец Фоминых Ирина Викторовна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025