

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**Принята**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

**Утверждена**

приказом № 73-о от «30» августа  
2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Теория и практика физической культуры»**

по подготовке обучающихся к участию во Всероссийской олимпиаде  
школьников по физической культуре  
(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик  
Сидорова С.В.  
методист МАН ОУ «ЦДО»  
Кормазына Е.В.  
ст. методист МАН ОУ «ЦДО»  
Афони́на Э.К.  
ст. методист МАН ОУ «ЦДО»

Ломоносов

2024

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Теория и практика физической культуры» (далее – Программа) разработана для подготовки обучающихся к участию в различных этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** углубленный

#### **Актуальность программы**

Настоящая программа составлена с учетом требований современных нормативных документов в области дополнительного образования, устава и соответствующих локальных актов «МАН ОУ ЦДО»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р Москва;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- и др.

Реализация данной Программы позволяет организовывать группы детей, нацеленных на систематическое самообразование, умственный труд и повышение своей физической подготовки, способных показать себя на олимпиадах по физической культуре.

Так как участие в региональном и всероссийском этапе ВСоШ по физической культуре, а также в иных спортивных соревнованиях всероссийского уровня требует от обучающихся серьезной подготовки и высокого уровня сформированности навыков, необходимых для успешного участия в подобного рода мероприятиях, то содержание Программы ориентировано на выявление дефицитов знаний у обучающихся в области физической культуры, биологии, анатомии, практических навыков в выполнении двигательных действий и на их восполнение в тех аспектах, которые регулярно затрагиваются в олимпиадных заданиях. Программа нацелена на развитие у обучающихся мотивационного интереса к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни.

Программа направлена на популяризацию предмета «физическая культура».

В ходе освоения программы предполагается более глубокое изучение теории, методики и истории физической культуры, базовых видов спорта, анатомии и физиологии человека, а также закрепление и совершенствование умений и навыков, необходимых для выполнения акробатических упражнений и различных технических и тактических приёмов игровых видов спорта.

Подготовка к участию в соревнованиях высокого уровня, а затем и выступление на профессиональных (спортивных) конкурсах дает обучающимся уникальный профессиональный опыт. Они осваивают сложные задания, учатся планировать собственные действия, взаимодействуют с другими участниками и педагогами, извлекают анализируют допущенные ошибки и планируют свой дальнейший профессиональный путь.

### **Педагогическая целесообразность**

Конкурсные испытания ВСоШ по физической культуре состоят из заданий практического и теоретико-методического характера. Теоретико-методическое испытание является обязательным и заключается в решении заданий в тестовой форме, знания для которых выходят за рамки школьной программы.

Практическое испытание по разделу «Гимнастика» также включают в себя акробатические элементы, не входящие в базовый школьный уровень освоения программы по физической культуре. Уровень выступления обучающихся на олимпиаде напрямую зависит от объема и качества этих знаний, умений и навыков.

Результаты участия в олимпиадах становятся основанием для поступления обучающихся в ВУЗы без вступительных испытаний и дальнейшего профессионального самоопределения ребенка в области физической культуры и спорта.

### **Адресат программы**

Содержание программы рассчитано на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет.

К обучению по программе приглашаются обучающиеся независимо от гендерной принадлежности.

Содержание и технологии обучения по данной Программе в первую очередь направлены на обучающихся, демонстрирующих выдающиеся способности и высокие результаты, не только при овладении школьной общеобразовательной программой, но и на различных этапах ВСоШ по физической культуре и спортивных соревнованиях, желающих получить более углубленные знания в области физической культуры и спорта.

Приоритетное право на обучение по программе имеют победители и призеры районного и регионального этапа ВСоШ по физической культуре предыдущих лет.

На обучение принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом и физическим нагрузкам (необходимо наличие медицинской справки о состоянии здоровья)

### **Отличительные особенности программы**

Программа включает в себя три раздела: раздел по подготовке к теоретико-методическому испытанию и раздел по подготовке к практическому туру ВСоШ. Третий раздел – контрольные и итоговые занятия.

При составлении теоретического раздела данной программы, за основу были взяты методические подходы к составлению заданий теоретико-методического испытания

муниципального этапа олимпиады, а также банк данных олимпиадных заданий по физической культуре за последние 5 лет в различных регионах России.

При организации тренировочного процесса по игровым видам спорта и спортивной гимнастике за основу взяты:

- примерный набор элементов для составления задания муниципального этапа по разделу «Гимнастика» (юноши + девушки);
- примерный набор элементов для составления задания муниципального этапа по разделу «Спортивные игры»;
- примерный набор элементов для составления задания муниципального этапа по разделу «Прикладная физическая культура».

Особенностью данной программы является смешанный формат ее реализации. Практическая часть программы (раздел 2. «Практическая подготовка») реализуется на очных занятиях, а раздел «Теоретическая подготовка» реализуется очно с применением дистанционных технологий и электронного обучения (подробнее см. раздел Программы «Особенности организации образовательного процесса»). Раздел «Контрольные и итоговые занятия» реализуется в смешанном формате: контроль освоения теоретических вопросов Программы осуществляется с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Кроме того, основной особенностью данной программы является ее ориентированность на работу с детьми, демонстрирующими высокие результаты и способности в области физкультуры и спорта, их целенаправленную подготовку, прежде всего, к участию в этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, а также в спортивных соревнованиях различного уровня.

Важным направлением образовательного процесса является также формирование и развитие мотивационного интереса к олимпиадному движению не только у обучающихся, но и их родителей.

### **Объем и срок реализации программы, режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения (20 учебные недели), всего 80 академических часов за весь период обучения.

Режим занятий: 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа.

Поскольку Программа реализуется в смешанном формате, продолжительность очных занятий по практической подготовке устанавливается два занятия по 45 академических минут (спаренное занятие с перерывом); продолжительность дистанционных занятий по теоретической подготовке – по 30 минут.

**Цель программы:** развитие и поддержка талантливых и проявивших выдающиеся способности обучающихся путем углубления и совершенствование их теоретических знаний и навыков выполнения двигательных действий по основным видам спорта в ходе их подготовки к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- знакомство с основными принципами организации олимпиадного движения;
- овладение теоретическими знаниями в области физической культуры, анатомии, биологии и спорта соответствующими тестовым испытаниям ВсОШ;

- формирование и развитие эффективные навыки решения олимпиадных задач и тестовых заданий;
- овладение техникой, необходимой для выполнения акробатических упражнений и различными техническими и тактическими приёмами игровых видов спорта;
- совершенствование двигательных умений и навыков опережающего уровня сложности в гимнастике и прикладной физической культуре;
- **Развивающие:**
- развитие основных физических качеств;
- развитие учебно-познавательной компетенции;
- овладение креативными навыками продуктивной деятельности;
- развитие информационной компетенции;
- **Воспитательные:**
- развитие навыков культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику;
- развитие волевых качеств, ответственности, самодисциплины;
- развитие и укрепление интереса к спортивным занятиям, здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

В процессе освоения программы предполагается, что каждый участник получит определенный набор знаний в области теории и методики физической культуры, развитии двигательных качеств, сможет ориентироваться в истории Олимпийских игр, владеть знаниями о видах спорта, правилах игр, использовать свои знания в подготовке практических заданий, уметь понимать и решать олимпиадные задания.

#### ***Предметные:***

обучающиеся

- будут знать с основные принципы организации олимпиадного движения;
- овладеют теоретическими знаниями в области физической культуры, анатомии, биологии и спорта соответствующими тестовым испытаниям ВсОШ;
- получают навыки решения олимпиадных задач и тестовых заданий;
- овладеют техникой, необходимой для выполнения акробатических упражнений и освоят технические и тактические приёмы игровых видов спорта;
- усовершенствуют двигательные умения и навыки опережающего уровня сложности в гимнастике и прикладной физической культуре;

#### ***Метапредметные:***

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);
- развитие учебно-познавательной компетенции (навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии);
- овладение креативными навыками продуктивной деятельности: добывание знаний непосредственно из реальности, владение приемами действий в нестандартных ситуациях;
- развитие информационной компетенции (умение самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее);

### ***Личностные:***

*будут созданы условия для развития и укрепления у обучающихся:*

- навыков культуры общения в коллективе, команде, уважения к сопернику;
- волевых качеств, ответственности, самодисциплины;
- интереса к спортивным занятиям, здоровому образу жизни.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеразвивающая программа «Теория и практика физической культуры» реализуется **на русском языке**.

Программа реализуется **очно с применением дистанционных технологий и электронного обучения**.

#### **Условия набора и формирования групп**

В учебные группы прием детей осуществляется с 12 лет. Группы формируются разновозрастные, независимо от гендерной принадлежности. При зачислении в учебную группу обучающиеся 1 (основной) или 2 (основной) физкультурной группы здоровья на основании заключения о допуске к занятиям физической культурой. Кроме того, необходимо будет иметь медицинские допуски и страхование от травм в определенных видах спорта, которое требуется спортсменам для участия в официальных соревнованиях.

В начале обучения по Программе обучающиеся проходят входной контроль с целью определения уровня их физической подготовленности, базовых знаний и умений в области гимнастики и спортивных игр.

Запись на Программу производится на Портале Навигатор дополнительного образования Ленинградской области. Зачисление обучающихся на Программу осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МАН ОУ «ЦДО».

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ физкультурно-спортивной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и составляет не менее 15 человек.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Дата начала и окончания реализации Программы зависит от календарного графика проведения школьного и регионального этапов ВСоШ по физической культуре.

Обучающиеся, набравшие в муниципальном (региональном) этапе необходимое количество баллов для участия в региональном (всероссийском) этапе ВСоШ продолжают обучение по Программе по индивидуальному плану, предполагающему совершенствование определенных физических умений и теоретических знаний. Обучающиеся, не набравшие достаточное количество баллов для участия в региональном (всероссийском) этапе ВСоШ, в пропедевтических целях также обучаются по индивидуальному плану, направленному на подтягивание результатов для последующего участия в соревнованиях.

В связи с тем, что участник олимпиады выполняет разработанные задания для класса, программу которого он осваивает, или для более старших классов, содержание практических, теоретических материалов и компонентов Программы, в рамках пропедевтической работы

одинаково, независимо от возраста и класса обучающегося и ориентированно на достижение высоких результатов.

Если спортсмен более младшей возрастной категории готов участвовать в соревнованиях более старшей возрастной категории, то данное не запрещено правилами ВсОШ.

**Теоретическая часть Программы** (Раздел 1. Теоретическая подготовка) состоит из нескольких тем, учебный материал сформирован в соответствии с методическими подходами к составлению заданий теоретико-методического испытания различных этапов олимпиады, а также с банком данных олимпиадных заданий по физической культуре за последние 5 лет в различных регионах России и включает максимально разнообразную тематику вопросов:

1. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания.
4. Психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
7. Формы организации занятий в физическом воспитании.
8. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности.
9. Адаптивная физическая культура.
10. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
11. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
12. Методика решения частных задач физического воспитания.
13. Условия, способствующие решению задач физического воспитания.
14. Профессионально-прикладная физическая культура.
15. Правила соревнований по видам спорта.
16. Антидопинговые правила.

Раздел по подготовке к теоретико-методическому испытанию направлен на формирование знаний по вопросам физической культуры и спорта, рассчитан и включает в себя изучение материалов по следующим обобщающим вышеизложенные вопросы темам: «История физической культуры», «Основные понятия физической культуры», «Физические качества», «Обучение двигательным действиям», «Физическая культура человека».

Данный **раздел реализуется с применением дистанционных образовательных технологий** и электронного обучения. Основная площадка, на которой проводятся занятия – Сферум. Педагог создает закрытый чат, в котором собирается группа обучающихся по Программе. В данном чате происходит непосредственное общение группы с педагогом. Там же в режиме реального времени проводятся онлайн-занятия посредством группового звонка. На онлайн-занятиях педагог объясняет теоретический материал, текущий контроль на занятиях осуществляется посредством открытых вопросов. Проверка усвоения теоретического материала в рамках *Раздела 3. Контрольные и итоговые занятия* производится посредством решения тестовых заданий в очном формате онлайн. Для ответов на тестовые вопросы используется ссылка на Яндекс.форму, которая активна в течение 45 мин. После истечения этого времени, тестирование заканчивается.

**Практическая часть программы** (Раздел 2. *Практическая подготовка*) реализуется под руководством опытных педагогов, которые организуют практическое закрепление и совершенствование навыков по выполнению различных типов олимпиадных заданий по физической культуре.

Практическая часть программы предполагает дифференцированный подход к обучению, в зависимости от результатов входного контроля. При этом, независимо от результатов, общее содержание программы и количество часов остается неизменным, однако предлагается варьирование основных компонентов тренировочной нагрузки (характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы продолжительность и характер интервалов отдыха).

Практическая часть Программы разработана на основе практических заданий муниципального этапа олимпиады школьников по физической культуре и включает в себя подготовку обучающихся по всем видам практических испытаний. При включении в тренировочный процесс различных упражнений и вариативном их сочетании обязательно учитывается направленность на всестороннее их взаимодействие.

Контрольные испытания (Раздел 3. *Контрольные и итоговые занятия*) девушек и юношей по виду практических испытаний «Гимнастика» (к теме «Акробатическая подготовка») проводятся в виде выполнения акробатической связки элементов. В таблицах (см. Приложение 1) представлен примерный набор элементов, из которых составляется акробатическая комбинация и навыки выполнения которых совершенствуются во время практических занятий.

С примерным набором элементов для составления задания муниципального этапа по теме «Спортивные игры» можно ознакомиться в Приложении 2.

Примерный набор элементов для составления задания муниципального этапа по теме олимпиады «Прикладная физическая культура» (к темам Программы «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка») представлен в Приложении 3.

Освоение некоторых акробатических элементов, характерных только для юношей или девушек, происходит в конце основной части учебно-тренировочных занятий в группах, разделенных по гендерному типу.

*Практические занятия* состоят из следующих видов подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП) – является основой развития физических качеств, способностей и двигательных функций обучающихся;
- специальная физическая подготовка (СФП) - процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике акробатической подготовки и игровым видам спорта;
- техническая подготовка и тактическая подготовка (ТП) («Спортивные игры») - обучение техническим действиям, прочное освоение технических приемов и умение их по различным видам спорта – баскетбол, волейбол, футбол, флорбол.
- теоретическая подготовка – формирует у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (они связаны с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой), предусматривает наличие тем о гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение знаний о способах восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма,

основам здорового образа жизни. Таким образом теоретический материал интегрируется в практический материал.

- психологическая подготовка (в ходе освоения всех тем Программы)– психолого-педагогические средства, находящиеся в компетенции педагога, реализующем данную программу, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Психологическая подготовка осуществляется в виде кратких бесед, объяснений и пояснений.

На первых этапах целенаправленное и систематическое применение методов психологической подготовки направленно на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения тренировочных задач (приобретение навыков межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта);
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач (формирование личности обучающего как спортсмена);
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач (навыки саморегуляции, самоконтроля, умения анализировать свои действия).

### **Формы проведения занятий**

- тренировочные занятия,
- онлайн лекции,
- контрольные нормативы, двигательные тесты (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники),
- выполнение тестовых заданий,
- соревнование

### **Формы деятельности обучающихся на занятии**

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ-демонстрация упражнений и приемов, показ презентаций, таблиц наглядных пособий, объяснение теоретического материала);
- групповая (совместные действия на тренировочных занятиях, подготовке к соревнованиям, работа в малых группах, в парах при отработке приемов);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков и приемов, тренировки по индивидуальному плану).

### **Материально-техническое оснащение программы и кадровое обеспечение**

- Спортивный зал для учебно-тренировочных занятий;
- Техническое оборудование: компьютеры с доступом в Интернет, установленным на них необходимым ПО – 15 шт.;
- Проектор/экран для демонстрации иллюстративного материал, презентер, маркерная доска;
- Гимнастические жесткие маты 12 шт, или акробатическая дорожка 20 метров в длину и 2 метра в ширину;
- Секундомер- 2шт.;
- Мячи: баскетбольные № 6 - 15 шт., (девушки и мальчики до 15 лет играют мячами с маркировкой «№ 6»), № 7 - 8 шт., (юноши 16+)

- Мячи футбольные № 4 – 8 шт., № 5 – 10 шт. (для возраста старше 12 лет);
- Мячи волейбольные – 10 шт.,
- Ключки и мячи флорбольные – 10 комплектов;
- Разметочные конусы – 10 шт.;
- Раздаточный материал: бумага А4, шариковые ручки, цветные карандаши, текстовыделители, цветные маркеры для досок, бейджи (15 шт.);

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию и образование в области профильных направлений.

Специалисты IT-отдела (помощь в случае необходимости настройки техники и переоборудования помещений). Сопровождающий на соревнования (педагог д\о, педагог-организатор и.т.)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №    | Раздел программы                                 | Количество часов |           |           |  |
|------|--|------------------|-----------|-----------|--|
|      |  | теория           | практика  | всего     | форма контроля   |
| 1.   | <b><i>Раздел. 1 Теоретическая подготовка</i></b> | <b>34</b>        | <b>3</b>  | <b>37</b> | Опрос, решение тестовых заданий  |
| 1.1  | История физической культуры                      | 4                | 1         | 5         | Опрос, решение тестовых заданий  |
| 1.2. | Основные понятия физической культуры             | 4                | 0,5       | 4,5       | Опрос, решение тестовых заданий  |
| 1.3. | Физические качества                              | 9                | 0,5       | 9,5       | Опрос, решение тестовых заданий  |
| 1.4. | Обучение двигательным действиям                  | 7                | 0         | 7         | Опрос, решение тестовых заданий  |
| 1.5. | Физическая культура человека                     | 10               | 1         | 11        | Опрос, решение тестовых заданий  |
| 2    | <b><i>Раздел 2. Практическая подготовка</i></b>  | <b>3</b>         | <b>34</b> | <b>37</b> | оценка физических способностей (двигательные тесты), контрольные нормативы |
| 2.1. | Общая физическая подготовка (ОФП)                | 0,5              | 4,5       | 5         | оценка физических способностей (двигательные тесты), контрольные нормативы |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка                | 0,5              | 4,5       | 5         | оценка физических способностей (двигательные тесты), контрольные нормативы |
| 2.3. | Акробатическая подготовка                        | 1                | 18        | 19        | оценка физических способностей (двигательные тесты), контрольные нормативы |
| 2.4. | Спортивные игры                                  | 1                | 7         | 8         | оценка физических способностей (двигательные тесты), контрольные нормативы |

|   |   |           |           |           |  |
|---|---|-----------|-----------|-----------|--|
| 3 | <i>Раздел 3. Контрольные и итоговые занятия</i> | 3         | 3         | 6         | демонстрация приемов, контрольные нормативы, соревнования, опрос, решение тестовых заданий |
|   | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>80</b> |  |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала и окончания реализации программы зависит от календарного графика проведения школьного и регионального этапов ВСоШ по физической культуре.

| <b>**Период обучения</b> | <b>**Дата начала обучения по программе</b> | <b>**Дата окончания обучения по программе</b> | <b>**Всего учебных недель</b> | <b>Всего учебных дней</b> | <b>Количество учебных часов</b> | <b>Режим занятий</b>      |
|--------------------------|--|---|-------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 5 месяцев                | 28 октября                                 | 30 марта                                      | 20                            | 40                        | 80                              | 2 раза в неделю по 2 часа |

\*1 академический час - 45 минут, при занятиях с использованием дистанционных технологий и электронного обучения – 30 минут.

\*\*устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год.

| <i>Каникулы: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).</i> |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>Праздничные и выходные дни:</b>   | <b>Дата</b>                      |
| <i>День народного единства</i>   | <i>04.11.2024</i>                |
| <i>Новогодние праздники</i>  | <i>29.12.2024 - 08.01.2025</i>   |
| <i>День защитника отечества</i>  | <i>23.02.2025 – 24.02.2025</i>   |
| <i>Международный женский день</i>  | <i>08.03.2025 – 10.03.2025</i>   |
| <i>Праздник весны и труда</i>  | <i>01.05.2025 – 04.05.2025</i>   |
| <i>День победы</i>   | <i>09.05.2025-11.05.2025</i>     |
| <i>Рабочие дни в соответствии с производственным календарем на 2024-2025 учебный год</i>         | <i>02.11.2024<br/>28.12.2024</i> |
| <b>Сроки проведения промежуточной аттестации:</b>  |                                  |
| <i>I полугодие</i>   | <i>04-11 декабря 2024 года,</i>  |
| <i>II полугодие</i>  | <i>19-30 марта 2025 года.</i>    |

*Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.*

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

##### **Тема 1.1 История физической культуры**

*Теория:* Вводное занятие. История физической культуры: Легенды и мифы о происхождении олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современных ОИ.

Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

*Практика:* Входное тестирование. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения (*самостоятельная работа по заданию*)

## **Тема 1. 2. Основные понятия физической культуры**

*Теория:* Базовые понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Общая характеристика физической культуры. Спорт как компонент физической культуры. Спорт в современном обществе. Функции современного спорта. Массовый спорт (спорт для всех). Детско-юношеский спорт. Спорт высших достижений (олимпийский спорт). Профессиональный спорт. Спорт для инвалидов.

Физкультурно-рекреационные занятия. Игры и физические упражнения на переменах. Спортивный час в группах продленного дня. Внеклассные занятия физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий. Организация и проведение туристических походов с учащимися. Внешкольные формы организации занятий по физической культуре.

Средства и методы физического воспитания. Общее понятие о средствах физического воспитания. Разновидности средств физического воспитания. Физические упражнения, как основное и специфическое средство физического воспитания. Общая характеристика и классификация физических упражнений. Гигиенические факторы и естественные силы природы, как средства физического воспитания. Закаливание организма.

*Теория процедур.* (*самостоятельная работа по заданию*).

*Практика:* Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих  
Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентирование), их цель, содержание и формы организации) (*самостоятельная работа по заданию*)

## **Тема 1. 3. Физические качества**

*Теория:* Общая характеристика физических качеств. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация физических качеств, их характеристика. Возрастное развитие физических качеств, чувствительные периоды их развития. Реализация физических качеств в двигательных действиях.

Сила, как физическое качество. Средство и методы ее развития. Выносливость и методика ее развития. Основные компоненты нагрузок при развитии выносливости.

Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Особенности воспитания гибкости у детей школьного возраста.

Координационные способности школьников и методика их совершенствования. Особенности методики развития двигательных способностей у детей школьного возраста. Регламентация нагрузки и отдыха, как основа методики воспитания физических качеств

Тренировочный процесс. Классификация тренировочных циклов. Фазы тренировки. Фазы работоспособности. Восстановительные процессы тренировки. Физическая нагрузка и ее компоненты. Зоны мощности ФУ.

*Практика:* Функциональные пробы

#### **Тема 1. 4. Обучение двигательным действиям**

*Теория:* Двигательные умения и навыки. Значение двигательных навыков. Закономерности формирования двигательного умения и двигательного навыка. Отличительные признаки двигательного умения и навыка. Структура обучения. Этапы обучения двигательным действиям: этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания, этап совершенствования

Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательным действиям. Особенности обучения двигательным действиям в соответствии с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач

Разнообразие форм занятий в физическом воспитании школьников. Характерные черты урочных форм занятий. Характерные черты урока физической культуры общие требования к нему. Структура и содержание урока физической культуры

#### **Тема 1. 5. Физическая культура человека**

*Теория:* Физическая нагрузка и способы её дозирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения. Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Осанка и её роль в процессе укрепления и сохранения здоровья. Характерные признаки правильной осанки и методика её формирования. Плоскостопие.

Правильное питание, витамины, микроэлементы, БЖУ.

Понятие «основной обмен веществ». Пищеварение, его этапы. Белки, жиры и углеводы в питании человека. Витамины. Ожирение и избыточный вес. Типы телосложения. Индекс массы тела. Гендерные отличия мужского и женского организма. Особенности распределения жировой ткани.

Методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела. Адаптивная физическая культура, как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре.

Виды спорта - Изучение правил шахмат, футбола, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, хоккея на траве, гандбола, хоккея с шайбой, хоккея с мячом, водного поло, и других игр.

Кожа, ее функции. Мышцы и ткани человека. Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни.

*Практика:* Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).

Работа по программе «Основы здорового питания» на сайте Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Роспотребнадзора. <https://www.niig.su/demography/fundamentals-of-a-healthy-diet>

Работа по программе «Основы здорового питания» на сайте Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Роспотребнадзора. <https://www.niig.su/demography/fundamentals-of-a-healthy-diet>

Причины, вызывающие тучность и ожирение, ИМТ.

Пиктограммы – обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук.

Размеры площадок. Время игры. Количество игроков и т.д.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* Способы восстановления организма после физических нагрузок, профилактика травматизма.

*Практика:*

*Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, силы, гибкости, выносливости.* Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (ОРУ) – применяются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия:

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;
- упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- Упражнения с отягощением массы собственного тела: висы (смешанные висы, вис стоя, вис лежа, вис стоя согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис согнувшись) и упоры (отжимания из упора лежа, упор лежа сзади), подтягивания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса.
- Упражнения с предметами - гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе.
- Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Перепрыгивание через скамейку на одной, двух ногах, наскок на скамейку и соскок двумя ногами, лазание по наклонной скамейке различными способами.
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

*Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты:*

Бег на дистанции 30, 60м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег в различных вариантах: 3\*10, 10\*5, 10\*3 и т.д. Встречные и линейные эстафеты с предметами и без. Бег эстафетный с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий, встречные и линейные эстафеты с предметами и без предметов.

*Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий:*

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки.

*Упражнения для развития гибкости и координационных способностей:*

Упражнения для развития активной гибкости: различные упражнения с большой амплитудой во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи).

Упражнения для развития пассивной гибкости: упражнения с партнером, упражнения с отягощением. Упражнения уменьшением площади опоры.

## **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Основные упражнения. Правила их выполнения. Рациональное питание спортсмена.

*Практика:*

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Бег из различных стартовых положений (из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа); рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.), эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полоса препятствий.

*Развитие абсолютной и взрывной силы.* Различные варианты отжиманий (на кулаках, с хлопком), упражнение бёрпи в различных вариантах, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты, на скамейку,

*Развитие специальной выносливости.* Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице).

### **2.3. Акробатическая подготовка (АП)**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

*Практика:*

*Стойки:* основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, стойка на лопатках, стойка на лопатках без помощи рук, стойка на голове и руках (толчком и силой).

*Седы:* ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, сед углом, руки в стороны.

*Прыжки:* вверх ноги врозь, со сменой согнутых ног («козлик»), со сменой прямых ног («ножницы»), вверх с поворотом на 180°, вверх с поворотом на 360°.

*Кувырки:* вперед в стойку на лопатках, в стойку на лопатках без помощи рук, вперед прыжком, вперед согнувшись в стойку ноги врозь, назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе.

Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), переднее равновесие («ласточка»), мост из положения лёжа – поворот направо (налево) кругом в упор присев, переворот в сторону («колесо»), два переворота в сторону (два «колеса»).

### **2.4. Спортивные игры**

*Теория:* Техническая подготовка, технические приемы в волейболе. Техническая подготовка, технические приемы в баскетболе. Техника игры в футбол. Классификация техники футбола. Техника игры во флорбол.

*Практика:* Стойки. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, вперед над собой, назад за голову. Технические элементы: передачи мяча, подачи, атакующие удары, блокирование, прием мяча с подачи и в защите. Атакующие удары: прямые, с переводом, боковые. Прием мяча после подачи с опоры, в прыжке.

Перемещения в баскетболе. Броски. Техника перемещений с мячом в баскетболе. Дриблинг, различные способы ведения мяча, выполнение технических элементов переводов, финтов. Техника выполнения бросков мяч в баскетболе. Бросок одной рукой сверху. Выполнение штрафного броска, броска из-под кольца и со средней дистанции.

Совершенствование различных элементов техники игры в футбол. Основные точки соприкосновения стопы с мячом. Наиболее целесообразные способы ведения мяча, обводки стоек и нанесения ударов по воротам.

*Практика:* Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки).

Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча.

Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой.

Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заматающий, удар щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу.

### **Раздел 3. Контрольные и итоговые занятия**

*Теория:* Решение тестовых заданий.

*Практика:* сдача контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности и двигательных тестов для количественной и качественной оценки объема, разносторонности и эффективности техники владения мячом в баскетболе, футболе, флорболе, волейболе.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### *Методические материалы*

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы состоит из следующих компонентов: описание применяемых педагогических методик и технологий, информационные источники, используемые при реализации программы, система средств контроля результативности обучения.

### **Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса**

*Методы обучения:*

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение упражнений и спортивных элементов)

*Педагогические технологии:* индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения.

*Методы воспитания и развития:* воспитание на основе системного подхода (индивидуальный подход, формирование ответственности и гражданского самосознания, создание доброжелательных отношений), метод поощрения, метод воспитывающих ситуаций, создание «ситуации успеха».

**Система средств обучения содержит следующие материалы**

организационно-педагогические средства: тактическая доска, правила судейства спортивных игр, шахматная доска, примерный набор элементов по разделу «Гимнастика» для девушек и юношей;

электронные образовательные ресурсы:

- сайт Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Роспотребнадзора.  
<https://www.niig.su/demography/fundamentals-of-a-healthy-diet>
- сайт банка олимпиадных заданий «Олимпиада.ру»  
<https://olimpiada.ru/activity/94/tasks/2022?class=4>
- сайт «ФизкультУра» <https://fizkult-ura.ru/>

В процессе реализации общеобразовательной программы *применяются следующие образовательные технологии:*

– **Здоровьесберегающие технологии**

Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждение травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление).

– **Игровые технологии**

Игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, а также тренируют память, помогают учащимся выработать речевые умения и навыки, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности учащихся. В процессе занятия проводятся игры на знакомство, сплочение, доверие, командообразование, развлекательные и способствующие «выходу» из тренировочного процесса.

– **Технология обучение в сотрудничестве (групповая работа)**

Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; общая оценка работы группы.

– **Технология проблемного обучения (диспут)**

В процессе обучения создаются проблемные ситуации (такие как: самостоятельное планирование комплекса упражнений, построение тактики преодоления спортивной полосы препятствий), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности

### ***Информационные источники***

#### ***Для педагогов***

1. К.Б. Габриелян, Б.В. Ермолаев «500 тестов по дисциплине физической культуре»
2. Евсеев Ю.И. «Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».
3. Марченко И.Н., Шлыков В.К. «Олимпиадные задания по физической культуре для 9-11 классов»
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>
5. Олимпиада.ру - <https://olimpiada.ru/activity/94/tasks>
6. Ростов-н/Д: Феникс, 2003. —384с.  
[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev\\_physical\\_culture.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf)
7. Олимпийская хартия <https://olympdeka.ru/olymp/ioc/document.html>
8. Физическая культура. 10 класс. Учебник | Виленский М. Я., Кузин В.В.

### *Для обучающихся*

1. К.Б. Габриелян, Б.В. Ермолаев «500 тестов по дисциплине физической культуре»
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>
3. Олимпиада.ру - <https://olimpiada.ru/activity/94/tasks>
4. Ростов-н/Д: Феникс, 2003. —384с.  
[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev\\_physical\\_culture.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf)
5. Олимпийская хартия <https://olympiteka.ru/olymp/ioc/document.html>

### **Рекомендации по применению восстановительных средств**

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Большое значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки; -переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;

#### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин.;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль

**Входной контроль** – вводное диагностическое тестирование. Проводится в начале обучения по программе с целью выявления уровня физической подготовленности, объема теоретических знаний, мотивированности обучающихся. По результатам входного контроля определяется содержание индивидуальных планов тренировок и теоретической подготовки обучающихся по основным разделам ВСОШ, определяются возможные технологии и формы работы с группой.

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем Программы и уровня развития личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного времени.

**Промежуточный контроль (аттестация)** – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по итогам изучения разделов, проводится в конце первого полугодия и перед началом этапов ВСоШ. Кроме сдачи контрольных нормативов и решения тестовых заданий проводится анализ участия учащихся в этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и др. соревнований.

**Итоговый контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению срока ее реализации. Оформляется в виде итоговой таблицы.

Кроме того, на каждом занятии педагог осуществляет анализ качества выполняемой работы; коммуникативных навыков, развития иных ключевых компетенций и личностного развития обучающихся, отслеживает динамику развития обучающихся, основные проявления личностных особенностей, выявляет их дефициты и проявления способностей при освоении программы.

Ведется учет творческой активности и достижений обучающихся (участие в творческих и конкурсных мероприятиях различного уровня, призовые места и иные достижения).

### **Формы фиксации результатов:**

- Диагностическая карта результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Теория и практика физической культуры»;
- Итоговая таблица освоения предметных результатов программы «Теория и практика физической культуры»;
- Информационная карта «Определение уровня развития метапредметных результатов обучающихся»;
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»;
- Информационная карта учета достижений обучающихся (участие в турнирах, соревнованиях, конкурсах);
- Бланки ответов тестовых заданий по темам программы;
- Он-лайн формы к тестовым заданиям и задачам олимпиад прошедших лет разного уровня;
- Фото- и видеоматериалы участия обучающихся в мероприятиях различного уровня.

### Формы контроля

| Вид контроля  | Формы контроля   | Срок контроля                                |
|---------------|--|--|
| Входной       | Опрос, решение тестовых заданий  | Начало обучения по программе (см. КУГ и КТП) |
| Текущий       | Опрос, решение тестовых заданий оценка физических способностей (двигательные тесты)        | В ходе реализации программы                  |
| Промежуточный | решение тестовых заданий, контрольные нормативы  | В конце первого полугодия, декабрь, январь   |
| Итоговый      | демонстрация приемов, контрольные нормативы, соревнования, опрос, решение тестовых заданий | В конце освоения программы, март             |

**Диагностическая карта результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Теория и практика физической культуры»**

Гр № \_\_\_\_\_ 20\_\_ уч. год педагог \_\_\_\_\_

| ФИ обучающегося | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка |           |         |            |          |        | Всего баллов | Уровень освоения |
|-----------------|--------------------------|-------------------------|-----------|---------|------------|----------|--------|--------------|------------------|
|                 |                          | ОФП                     | баскетбол | флорбол | гимнастика | волейбол | футбол |              |                  |
|                 |                          |                         |           |         |            |          |        |              |                  |
|                 |                          |                         |           |         |            |          |        |              |                  |
|                 |                          |                         |           |         |            |          |        |              |                  |
|                 |                          |                         |           |         |            |          |        |              |                  |
|                 |                          |                         |           |         |            |          |        |              |                  |

**Максимально возможное количество баллов – 50**

**50-38 б – высокий уровень; 37- 25б – средний уровень; менее 25 баллов – низкий уровень**

**Параметры оценивания результатов обучающихся по прикладной физкультуре и ОФП**

| Контрольные упражнения (тесты)   | Единица измерения | юноши              |                    |                   | девушки            |                    |                   |
|--|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
|  |                   | высок.<br>(3 бал.) | средн.<br>(2 бал.) | низк.<br>(1 бал.) | высок.<br>(3 бал.) | средн.<br>(2 бал.) | низк.<br>(1 бал.) |
| для выявления уровня общей физической подготовленности по разделу «Прикладная физическая культура» |                   |                    |                    |                   |                    |                    |                   |

|   |  |   |              |               |                |              |               |                |
|---|--|---|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ОФП</b>  | Челночный бег<br>3*10  | сек.  | 8,0          | 8,5           | 9,2            | 8,3          | 8,9           | 9,6            |
|   | Прыжок в длину с<br>места  | см  | 210          | 190           | 175            | 180          | 170           | 160            |
|   | Сгибание-разгибание<br>рук в упоре лёжа  | кол-во раз  | 36           | 24            | 20             | 15           | 10            | 8              |
| <i>для выявления уровня тактико-технической подготовленности по разделу<br/>«Спортивные игры»</i> |  |   |              |               |                |              |               |                |
| <b>Баскетбол</b>  | Скоростное<br>ведение мяча 20 м  | сек   | 11,0         | 11,8          | 12,3           | 11,4         | 12,2          | 12,7           |
|   | Штрафные броски<br>справа, слева и по<br>центру,<br>с отскоком от щита<br>(по 5 с каждой<br>стороны,<br>выполняются со<br>штрафной линии)  | кол-во<br>попаданий<br>по кольцу<br>из 15<br>бросков          | 15-11        | 10-7          | 6              | 15-11        | 10-7          | 6              |
|   | ведение мяча,<br>остановка двумя<br>шагами с<br>последующим<br>броском по кольцу<br>с отскоком от щита<br>справа и слева<br>(выполняется по 3<br>с каждой стороны,<br>от 3-очковой<br>линии) | кол-во<br>попаданий<br>по кольцу<br>из 6<br>бросков           | 3            | 2             | 1              | 3            | 2             | 1              |
| <b>Волейбол</b>   | Подача на точность<br>(выполняется в<br>определенный<br>участок площадки<br>по выбору)   | кол-во<br>попаданий<br>в<br>выбранную<br>зону из 8<br>бросков | 5            | 3             | 2              | 5            | 3             | 2              |
| <b>Флорбол</b>  | Скоростное<br>ведение мяча с<br>обводкой стоек<br>«змейкой»<br>(10 стоек через 1м<br>друг от друга)  | сек.  | 8,1 –<br>9,0 | 9,1 -<br>10,0 | 10,1 –<br>11,0 | 8,1 –<br>9,0 | 9,1 -<br>10,0 | 10,1 –<br>11,0 |
| <b>Футбол</b>   | Ведение мяча<br>правой и левой<br>ногой на<br>расстояние 10м,<br>обводка стоек<br>(10 стоек через 3м<br>друг от друга)   | (кол-во<br>ошибок -<br>касание или<br>пропуск<br>стойки,      | 1            | 2             | 3              | 1            | 2             | 3              |
|   | Удары по мячу на<br>точность   | кол-во<br>попаданий<br>по воротам<br>из 8 ударов              | 6            | 4             | 2              | 6            | 4             | 2              |

**Параметры оценивания:**

30,0-25,0 балла– высокий уровень,  
 24,0 – 20,0 - балла– средний уровень,  
 ниже 19,0 - низкий уровень освоения программы

**Параметры оценивания результатов обучающихся  
 по разделу «Гимнастика»**

Контрольные нормативы девушек и юношей по разделу «Гимнастика» проводятся в виде выполнения акробатической комбинации. Общая суммарная «стоимость» всех акробатических элементов в комбинации составляет максимальную оценку за ее исполнение – 10 баллов. Комбинация должна иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать 1 минуты 20 секунд.

В приложении 4 представлены варианты акробатических комбинаций.

| Контрольные упражнения (тесты) | девушки            |                    |                   | юноши              |                    |                   |
|--------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
|                                | высок.<br>(3 бал.) | средн.<br>(2 бал.) | низк.<br>(1 бал.) | высок.<br>(3 бал.) | средн.<br>(2 бал.) | низк.<br>(1 бал.) |
| Акробатическая комбинация      | 10,0 – 9,0         | 8,5 – 7,5          | 7,0               | 10,0 – 9,0         | 8,5 – 7,5          | 7,0               |

Таблица оценивания результатов освоения обучающимися программы «Теория и практика физической культуры» при текущем контроле

| №  | Критерий оценивания   | Мнение педагога |
|----|---|-----------------|
| 1. | умение применять полученные теоретические знания на практике  | 1 2 3 4 5       |
| 2. | стремление к самообразованию и развитию   | 1 2 3 4 5       |
| 3. | сформированность знаний по олимпиадной физкультуре, необходимых и достаточных для успешного участия во Всероссийской олимпиаде школьников   | 1 2 3 4 5       |
| 4. | навыки решения олимпиадных задач по физкультуре и написания тестовых заданий  | 1 2 3 4 5       |
| 5. | техника выполнения упражнений игровых видов спорта  | 1 2 3 4 5       |
| 6. | сформированность навыков самостоятельного определения целей своей деятельности, постановки и формулирования для себя новых задач в обучении, познавательной деятельности, обеспечивающие овладение учебно-познавательной компетенцией | 1 2 3 4 5       |

**Итоговая таблица освоения предметных результатов программы  
«Теория и практика физической культуры»**

*Группа № \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_ педагог \_\_\_\_\_*

| Имя, фамилия обучающегося | 1 полугодие              |                         | 2 полугодие              |                         | Всего баллов | Уровень освоения |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------|------------------|
|                           | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка |              |                  |
|                           |                          |                         |                          |                         |              |                  |
|                           |                          |                         |                          |                         |              |                  |

*Максимально возможное количество баллов по результатам освоения программы – 100*

*Параметры результатов*

*100-75 б – высокий уровень; 74- 50б – средний уровень; менее 50 баллов – низкий уровень*

*Кроме того, при определении уровня освоения обучающимися Программы, педагогом учитываются уровень развития метапредметных, личностных результатов и активность и результативность участия в этапах ВСОШ и иных соревнованиях различного уровня*

**Информационная карта  
«Определение уровня развития метапредметных результатов обучающихся»**

Группа № \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

| Фамилия, имя обучающегося | Сформированные результаты (баллы/уровень) |                                   |   |                            |
|---------------------------|---|-----------------------------------|---|----------------------------|
|                           | Основные физические навыки                | Учебно-познавательная компетенция | Креативные навыки продуктивной деятельности | Информационная компетенция |
|                           |   |                                   |   |                            |
|                           |   |                                   |   |                            |
|                           |   |                                   |   |                            |

*Уровень по сумме баллов:*

*4–6 балла – низкий уровень (Н)*

*7–9 баллов – средний уровень (С)*

*10–12 баллов – высокий уровень (В)*

*Критерии оценки результатов:*

| Показатели освоения программы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                               |                         |                           |                           |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Развитие основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость  | обучающийся недостаточно развит по физическим качествам   | обучающийся в достаточной степени развит по физическим качествам  | обучающийся отлично развит по физическим качествам  |
| Развитие учебно-познавательной компетенции: навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии    | у обучающегося плохо развиты навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, анализа и рефлексии | у обучающегося в достаточной степени развиты навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, анализа и рефлексии | у обучающегося отлично развиты навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, анализа и рефлексии |
| Овладение креативными навыками продуктивной деятельности: добывание знаний непосредственно из реальности, владение приемами действий в нестандартных ситуациях                 | обучающийся испытывает затруднения в действиях при нестандартных ситуациях  | обучающийся периодически испытывает затруднения в действиях при нестандартных ситуациях, иногда пользуется знаниями из реального жизненного опыта               | обучающийся не испытывает затруднений в действиях при нестандартных ситуациях, пользуется знаниями из реального жизненного опыта                  |
| Развитие информационной компетенции: умение самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее | обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с информацией   | обучающийся периодически испытывает затруднения при работе с информацией  | обучающийся не испытывает затруднений при работе с информацией  |

**Информационная карта  
«Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»**

Группа № \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

|                 |   |
|-----------------|---|
| ФИ обучающегося | Сформированные результаты (баллы/уровень) |
|-----------------|---|

|  |                         |                                 |                        |
|--|-------------------------|---------------------------------|------------------------|
|  | Ориентационные качества | Организационно-волевые качества | Поведенческие качества |
|  |                         |                                 |                        |

Уровень по сумме баллов:

3 – 4 балла – низкий уровень (Н)

5 – 7 баллов – средний уровень (С)

8 – 9 баллов – высокий уровень (В)

Критерии оценки результатов:

| Показатели освоения программы  | Низкий уровень (1 балл)   | Средний уровень (2 балла)   | Высокий уровень (3 балла)   |
|--|---|---|---|
| Ориентационные качества (интерес к спортивным занятиям, здоровому образу жизни)              | интерес лишь периодически поддерживается обучающимся                                | интерес к занятиям и здоровому образу жизни есть постоянно  | интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно                             |
| Организационно-волевые качества (волевые качества, ответственность, самодисциплина)          | ответственность, самодисциплина и волевые качества проявляются у обучающегося редко | ответственность, самодисциплина и волевые качества проявляются у обучающегося в достаточной степени                                 | ответственность, самодисциплина и волевые качества проявляются у обучающегося регулярно |
| Поведенческие качества (навыки культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику) | обучающийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива          | обучающийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но иногда испытывает сложности в коммуникации с членами команды | обучающийся бесконфликтно действует в соответствии со своей функцией и ролью            |

**Информационная карта учета достижений обучающихся  
(участие в турнирах, соревнованиях, конкурсах)**

Группа № \_\_\_\_\_ уч. год. \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

| № | Фамилия, имя обучающегося | На уровне учреждения |                   |            | На уровне района |                   |            | На уровне города |                   |            | На российском и международном уровне |                   |            | Итого баллов | Уровень |
|---|---------------------------|----------------------|-------------------|------------|------------------|-------------------|------------|------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|-------------------|------------|--------------|---------|
|   |                           | Участие              | Призер, дипломант | Победитель | Участие          | Призер, дипломант | Победитель | Участие          | Призер, дипломант | Победитель | Участие                              | Призер, дипломант | Победитель |              |         |
|   |                           | 1 б                  | 2 б               | 3 б        | 2 б              | 3 б               | 4 б        | 3 б              | 4 б               | 5 б        | 4 б                                  | 5 б               | 6 б        |              |         |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка результатов по сумме баллов:

Низкий уровень – 10-15 баллов

Средний уровень – 16-20 баллов

Высокий уровень – 21 балл и выше

Приложение 1

**Примерный набор элементов для составления задания муниципального этапа по разделу «Гимнастика» (девушки)**

| №<br>п/п | Элементы   | Классы |      |
|----------|--|--------|------|
|          |  | 7-8    | 9-11 |
| 1        | Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать      | +      |      |
| 2        | Переднее равновесие («ласточка»), держать                              |        | +    |
| 3        | Сед углом, руки в стороны  |        | +    |
| 4        | Стойка на лопатках   | +      |      |
| 5        | Стойка на лопатках без помощи рук                                      | +      | +    |
| 6        | Мост из положения лёжа – поворот направо (налево) кругом в упор присев | +      | +    |
| 7        | Кувырок вперёд   | +      | +    |
| 8        | Кувырок вперёд в стойку на лопатках                                    |        | +    |
| 9        | Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук                     |        | +    |
| 10       | Кувырок вперёд прыжком   |        | +    |
| 11       | Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь                          | +      | +    |
| 12       | Кувырок назад  | +      | +    |
| 13       | Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе                  | +      | +    |
| 14       | Прыжок вверх ноги врозь  | +      | +    |
| 15       | Прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)                               | +      |      |
| 16       | Прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)                                |        | +    |
| 17       | Прыжок вверх с поворотом на 180° +                                     | +      |      |
| 18       | Прыжок вверх с поворотом на 360°                                       | +      | +    |

**Примерный набор элементов для составления задания муниципального этапа по разделу «Гимнастика» (юноши)**

| №<br>п/п | Элементы  | Классы  |          |
|----------|---|---------|----------|
|          |   | 7-<br>8 | 9-<br>11 |
| 1        | Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать                     | +       |          |
| 2        | Переднее равновесие («ласточка»), держать   | +       | +        |
| 3        | Фронтальное равновесие с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать |         | +        |
| 4        | Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать                     |         | +        |
| 5        | Разновидности наклонов вперёд из различных и.п., держать                              | +       | +        |
| 6        | Сед углом, руки в стороны   | +       | +        |
| 7        | Стойка на лопатках  |         |          |
| 8        | Стойка на лопатках без помощи рук   | +       | +        |
| 9        | Стойка на голове и руках (толчком и силой)  | +       | +        |
| 10       | Кувырок вперёд  | +       | +        |
| 11       | Кувырок вперёд в стойку на лопатках   | +       |          |
| 12       | Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук                                    |         | +        |
| 13       | Кувырок вперёд прыжком  | +       | +        |
| 14       | Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь   |         | +        |
| 15       | Кувырок назад   | +       | +        |
| 16       | Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь  | +       |          |
| 17       | Кувырок назад в упор стоя согнувшись  | +       | +        |
| 18       | Кувырок назад через стойку на руках, обозначить                                       |         | +        |
| 19       | Прыжок вверх ноги врозь   | +       | +        |
| 20       | Прыжок вверх с поворотом на 180°  | +       | +        |
| 21       | Прыжок вверх с поворотом на 360°  | +       | +        |
| 22       | Прыжок со сменой согнутых ног вперёд  | +       | +        |
| 23       | Прыжок со сменой прямых ног вперёд  | +       | +        |
| 24       | Переворот в сторону («колесо»)  | +       | +        |
| 25       | Два переворота в сторону (два «колеса») слитно  | +       | +        |
| 26       | Прыжок вверх ноги врозь   | +       | +        |

**Примерный набор элементов для составления задания муниципального этапа по  
разделу «Спортивные игры»**

| №<br>п/п         | Элементы  | Классы  |          |
|------------------|---|---------|----------|
|                  |   | 7-<br>8 | 9-<br>11 |
| <b>Баскетбол</b> |   |         |          |
| 1                | Передвижение без мяча в стойке баскетболиста правым, левым боком, спиной вперёд | +       | +        |
| 2                | Ведение мяча по прямой  | +       | +        |
| 3                | Ведение мяча с изменением направления   | +       | +        |
| 4                | Ведение – 2 шага – бросок мяча в кольцо   | +       | +        |
| 5                | Бросок мяча в кольцо после остановки  | +       | +        |
| 6                | Штрафной бросок   | +       | +        |
| 7                | Подбор мяча после броска  | +       | +        |
| 8                | Передача и ловля мяча   | +       | +        |
| <b>Футбол</b>    |   |         |          |
| 9                | Передвижение без мяча   | +       | +        |
| 10               | Ведение мяча по прямой  | +       | +        |
| 11               | Ведение мяча с изменением направления   | +       | +        |
| 12               | Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом правой и левой ногой         | +       | +        |
| 13               | Удар мяча по воротам в движении верхом, низом, правой и левой ногой             | +       | +        |
| 14               | Жонглирование мячом   | +       | +        |
| 15               | Передвижение без мяча   | +       | +        |
| 16               | Ведение мяча по прямой  | +       | +        |
| <b>Флорбол</b>   |   |         |          |
| 17               | Передвижение без мяча   | +       | +        |
| 18               | Ведение мяча по прямой  | +       | +        |
| 19               | Ведение мяча с изменением направления   | +       | +        |
| 20               | Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом                              | +       | +        |
| 21               | Удар мяча по воротам в движении верхом, низом                                   | +       | +        |
| <b>Волейбол</b>  |   |         |          |
| 22               | Нижняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону                       | +       | +        |
| 23               | Верхняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону                      | +       | +        |
| 24               | Подача мяча в прыжке из зоны подачи в указанную зону                            | +       | +        |
| 25               | Верхняя передача мяча над собой на месте  | +       | +        |
| 26               | Верхняя передача мяча над собой в движении                                      | +       | +        |

**Примерный набор элементов для составления задания муниципального  
этапа по разделу «Прикладная физическая культура»**

| №<br>п/п | Элементы   | Классы  |          |
|----------|--|---------|----------|
|          |  | 7-<br>8 | 9-<br>11 |
| 1        | Подтягивание из виса на высокой перекладине/<br>сгибание-разгибание рук в упоре лёжа | +       | +        |
| 2        | Прыжок в длину с места   | +       | +        |
| 3        | 2 кувырка вперёд   | +       | +        |
| 4        | 3 кувырка вперёд   | +       | +        |
| 5        | Бег по бревну (напольному и/или высокому)  | +       | +        |
| 6        | Прыжки через скакалку  | +       | +        |
| 7        | Метание мяча в цель  | +       | +        |
| 8        | Перенос набивных мячей (дев. – 1 кг, юн. – 2 кг)                                     | +       | +        |
| 9        | Бег змейкой  | +       | +        |
| 10       | Бег через координационную лестницу   | +       | +        |
| 11       | Челночный бег  | +       | +        |
| 12       | Бег со сменой направления движения   | +       | +        |
| 13       | Броски набивного мяча из различных положений в<br>цель и на дальность                | +       | +        |
| 14       | Прыжки с изменением направления («кочки»)  | +       | +        |
| 15       | Прыжки через препятствия высотой до 0,5 м  | +       | +        |
| 16       | Ползание под препятствием высотой 0,5 м, длиной<br>5-10 м                            | +       | +        |
| 17       | Стрельба из электронного оружия  | +       | +        |

## Акробатическая комбинация № 1

## Девушки

| № п/п | упражнение  | баллы       |
|-------|---|-------------|
|       | И.п. - о. с.  |             |
| 1     | Шагом вперед правой (левой) прыжок со сменой прямых ног («ножницы» - ноги не ниже 90°) - руки в стороны   | 0,5         |
| 2     | Шаг галопа вперед с левой (правой), шаг правой (левой) вперед с высоким махом левой (правой) вперед (выше 90°) правой (левой), стойка на левой, правая вперед на носок, правая рука в вперед, левая в сторону | 0,5         |
| 3     | Одноименный поворот на 360° на носке правой (левой) ноги, носок левой (правой) прижат к колену правой, руки вверх   | 1,0         |
| 4     | Шагом вперед руки в стороны переднее равновесие («ласточка») держать (нога не ниже 135°)  | 1,0         |
| 5     | Шагом вперед выпад вперед руки в стороны, кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в старт пловца, длинный кувырок вперед   | 0,5+0,5+1,0 |
| 6     | Прыжком в стойку ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор присев  | 1,5         |
| 7     | Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках с помощью рук (держать), перекатом вперед в группировке в стойку руки вверх   | 0,5+0,5+0,5 |
| 8     | Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны  | 1,0         |
| 9     | Приставляя ногу, поворот на 90° плечом назад и прыжок с поворотом на 360°.  | 1,0         |

## Юноши

| № п/п | упражнение  | баллы |
|-------|---|-------|
|       | И.п. - о. с.  |       |
| 1     | Шагом вперед правой (левой) прыжок со сменой прямых ног («ножницы» - ноги не ниже 90°) - руки в стороны | 1,0   |
| 2     | Кувырок вперед в упор присев  | 1,0   |
| 3     | Длинный кувырок вперед в упор присев  | 1,5   |
| 4     | Стойка на голове и руках согнутыми ногами силой (держать) – опускание в упор присев силой               | 1,5   |
| 5     | Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямляясь   | 1,5   |
| 6     | Прыжок с поворотом на 180° руки вверх   | 0,5   |
| 7     | Шагом вперед переднее равновесие «ласточка» - держать (нога не ниже 90°) руки в стороны                 | 1,0   |
| 8     | Выпрямляясь, шагом вперед руки вверх переворот в сторону (колесо)                                       | 1,5   |
| 9     | Приставляя ногу, поворот плечом назад на 90°, прыжок прогнувшись ноги врозь, руки вверх                 | 0,5   |

## Акробатическая комбинация № 2

### Девушки

| № п/п | упражнение  | баллы           |
|-------|---|-----------------|
|       | И.п. - о. с.  |                 |
| 1     | Шагом вперед правой (левой) прыжок со сменой прямых ног («ножницы» - ноги выше 90°) - руки в стороны  | 0,5             |
| 2     | Шаг галопа вперед правой (левой), шаг вперед с высоким махом левой (правой) вперед (выше 90°), промахом левой ногой назад – выпад на правой, правая рука в сторону, левая вперед          | 0,5             |
| 3     | Разноимённый поворот на 360° на правой (левой) ноге в стойку на правой, носок левой ноги прижат к колену опорной, руки вверх (держат)   | 1,0             |
| 4     | Шагом вперед руки в стороны переднее равновесие («ласточка») держать (нога не ниже 135°)  | 1,0             |
| 5     | Шагом вперед выпад вперед руки в стороны, кувырок вперед и прыжок вверх в группировке, старт пловца, длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в стойку руки в стороны | 0,5+0,5+0,5+0,5 |
| 6     | Шагом в сторону правой (левой), стойка ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с поднятой ногой вперед (держат), опуская ногу поворот кругом в упор присев                          | 1,5             |
| 7     | Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держат), перекатом вперед в группировке, стойка руки вверх  | 0,5+0,5         |
| 8     | Два переворота в сторону («колесо»), слитно   | 1,0+1,0         |
| 9     | Приставляя ногу, поворот на 90° плечом назад и прыжок с поворотом на 360°.  | 0,5             |

### Юноши

| № п/п | упражнение  | баллы   |
|-------|---|---------|
|       | И.п. - о. с.  |         |
| 1     | Шагом вперед правой (левой) прыжок со сменой прямых ног («ножницы» - ноги не ниже 90°) - руки в стороны | 0,5     |
| 2     | Шагом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев                 | 1,0     |
| 3     | Прыжок прогнувшись ноги врозь, руки вверх – в сторону в старт пловца                                    | 0,5     |
| 4     | Длинный кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° руки вверх   | 1,0+0,5 |
| 5     | Шагом в сторону, стойка ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны (обозначить)           | 0,5     |
| 6     | Стойка на голове и руках силой (держат) – опускание в упор лёжа силой                                   | 1,0+0,5 |
| 7     | Толчком ног упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку руки вверх          | 1,0     |
| 8     | Шагом вперед переднее равновесие «ласточка» - держать (нога выше 90°)                                   | 0,5     |
| 9     | Выпрямляясь, шагом вперед руки вверх два переворота в сторону (колесо) слитно                           | 1,0+1,0 |
| 10    | Приставляя ногу, поворот плечом назад на 90°, прыжок вверх с поворотом на 360°                          | 1,0     |

### Акробатическая комбинация № 3

#### Девушки

| №<br>п/п | упражнение   | баллы     |
|----------|--|-----------|
|          | И.п. - о. с.   |           |
| 1        | Шаг правой (левой), равновесие на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки вверх, держать   | 1,0       |
| 2        | Приставляя левую (правую), упор присев – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот направо (налево) кругом – кувырок назад в упор стоя согнувшись   | 1,0 + 1,5 |
| 3        | Выпрямиться в стойку, руки вверх – шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) поворот налево (направо) в стойку, руки в стороны – упор присев и кувырок назад             | 1,5 + 1,0 |
| 4        | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд с прямыми ногами в сед – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть ноги и руки   | 1,0 + 1,0 |
| 5        | Выпрямить ноги и руки, мост, держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину, выпрямить ноги – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, согнув руки – выпрямляя руки, прыжком упор присев – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх | 1,0 + 1,0 |

#### Юноши

| №<br>п/п | упражнение   | баллы                    |
|----------|--|--------------------------|
|          | И.п. - о. с.   |                          |
| 1        | Равновесие в стойке на носке на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки в стороны, держать   | 1,0                      |
| 2        | Опускаясь на всю стопу и приставляя левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу («старт пловца»), прыжок вверх с поворотом на 360° – шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) поворот налево (направо), упор присев по направлению движения | 1,0 + 1,0                |
| 3        | Кувырок назад – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот направо (налево) кругом – прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед углом   | 0,5+0,5+0,5<br>+1,0      |
| 4        | Сед углом, руки в стороны, держать – опустить ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев  | 1,0 + 0,5 +<br>1,0 + 1,0 |
| 5        | Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх  | 1,0                      |

## Акробатическая комбинация № 4

### Девушки

| №<br>п/п | упражнение   | баллы                    |
|----------|--|--------------------------|
|          | И.п. - о. с.   |                          |
| 1        | Шагом правой (левой) переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), держать – шагом левой (правой), прыжок со сменой согнутых ног вперёд «козлик»   | 1,0 + 1,0                |
| 2        | Приставляя левую (правую), упор присев – кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать  | 1,0 + 1,0                |
| 3        | Перекат вперёд с прямыми ногами в сед – сед углом, руки в стороны держать – лечь на спину, согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, мост, держать   | 1,0 + 1,0                |
| 4        | Поворот направо (налево) кругом в упор присев – встать – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») с поворотом на 90° на правую (левую) и, приставляя левую (правую) с выпрямлением в стойку, руки вверх – упор присев кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку. | 0,5 + 1,0 +<br>0,5 + 1,0 |
| 5        | «Старт пловца» и прыжок вверх с поворотом на 360°  | 1,0                      |

### Юноши

| №<br>п/п | упражнение  | баллы                  |
|----------|---|------------------------|
|          | И.п. - о. с.  |                        |
| 1        | «Старт пловца» и прыжок вверх с поворотом на 360° – длинный кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед, руки вверх, сед углом, руки в стороны держать – сед  | 1,0 + 0,5 +<br>0,5+1,0 |
| 2        | Сед с наклоном вперёд, руки вверх обозначить, кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад через стойку на руках в стойку на ногах 0,5 + 0,5 + 1,5  | 0,5 + 0,5 +<br>1,5     |
| 3        | Упор присев и перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекал вперёд в упор присев, обозначить – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев   | 0,5 + 1,0              |
| 4        | Встать и шагом правой (левой) переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), держать, шагом правой (левой), прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»   | 1,0+0,5                |
| 5        | Приставить левую (правую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), поворот налево (направо) в упор присев спиной к направлению движения – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь | 0,5 + 0,5 +<br>0,5     |