

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

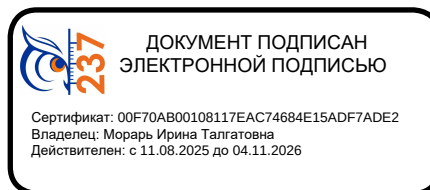
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
«27» августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)



Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»
Направленность: физкультурно-спортивная

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:
Вишневская Ксения Андреевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня физической подготовленности, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, развитие двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет.

Прием на обучение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям физической культурой.

Программа рассчитана на детей с различным уровнем физической подготовленности и не требует специальной предварительной подготовки.

Актуальность программы:

В современных условиях наблюдается снижение двигательной активности детей младшего школьного возраста, увеличение времени, проводимого за электронными устройствами, что негативно влияет на состояние здоровья, физическое развитие и эмоциональное благополучие ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. Подвижные игры» направлена на создание условий для укрепления здоровья обучающихся, гармоничного физического развития, формирования устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни.

Содержание программы соответствует приоритетным направлениям государственной политики в области воспитания подрастающего поколения, способствует развитию физических качеств, социализации детей, воспитанию дисциплины, ответственности, взаимопомощи и культуры общения.

Отличительная особенность:

Отличительной особенностью программы является комплексное сочетание средств общей физической подготовки и подвижных игр.

В процессе занятий обучающиеся не только развивают основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию), но и приобретают опыт коллективного взаимодействия, учатся соблюдать правила соревнований и спортивной этики.

Программа предусматривает широкое использование игровых технологий, соревновательных методов, эстафет и командных заданий, что способствует поддержанию устойчивого интереса детей к занятиям.

Новизна программы заключается в интеграции средств общей физической подготовки с современными игровыми технологиями и здоровьесберегающими методиками.

Содержание программы ориентировано не только на физическое развитие обучающихся, но и на формирование коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, навыков сотрудничества и самоконтроля.

Уровень освоения программы:

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем и срок реализации программы:

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья обучающихся 7-10 лет посредством систематических занятий общей физической подготовкой и подвижными играми, развитие основных физических качеств и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность и самостоятельность;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам и педагогам;
- формировать навыки сотрудничества и взаимопомощи;
- воспитывать культуру безопасного поведения во время занятий физической культурой.

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость;
- совершенствовать координационные способности;
- развивать внимание, память, мышление и способность к самоконтролю;
- развивать умение работать в коллективе;
- формировать положительную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основами физической культуры и здорового образа жизни;
- обучить правилам безопасного поведения на занятиях;
- сформировать навыки выполнения общеразвивающих упражнений;
- обучить основным двигательным действиям (бег, прыжки, метание, лазание);
- познакомить с правилами проведения подвижных игр и соревнований;
- сформировать навыки самоконтроля физического состояния;
- обучить способам самостоятельного выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Обучающиеся:

- осознают значимость здорового образа жизни;
- проявляют дисциплинированность и ответственность;
- соблюдают правила безопасного поведения;
- проявляют уважительное отношение к окружающим;
- способны работать в коллективе;
- проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- умеют анализировать и сравнивать результаты выполнения упражнений;
- используют полученные знания в практической деятельности;
- умеют применять правила подвижных игр.

Регулятивные:

- понимают и принимают учебную задачу;
- осуществляют самоконтроль выполнения упражнений;
- оценивают результаты собственной деятельности.

Коммуникативные:

- умеют взаимодействовать в группе;
- соблюдают правила общения;
- участвуют в совместной деятельности;
- умеют договариваться и принимать коллективные решения.

Предметные результаты

Обучающиеся:

- знают правила техники безопасности;

- знают значение физических упражнений для здоровья;
- владеют основными двигательными навыками;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- умеют участвовать в подвижных играх и спортивных эстафетах;
- владеют элементарными навыками самоконтроля физического состояния;
- демонстрируют положительную динамику развития физических качеств.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации программы:

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Учебный материал располагается по принципу от простого к сложному и направлен на последовательное развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков.

Условия набора учащихся

В объединение принимаются все желающие обучающиеся в возрасте 7-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, на основании заявления родителей (законных представителей).

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные. Допускается дополнительный набор обучающихся в течение учебного года при наличии свободных мест.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Формы организации занятий

Программой предусмотрены аудиторские занятия.

Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, игра, эстафета, соревнование, спортивный праздник, контрольное занятие, зачет.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: выполнение заданий в малых группах, парах;
- коллективная: проведение подвижных игр и эстафет;
- индивидуальная: работа с отдельными учащимися для коррекции техники выполнения упражнений.

Материально-техническое оснащение программы

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- обручи;
- мячи различного назначения;
- конусы и фишки;
- секундомер;

- свисток;
- спортивный инвентарь для проведения подвижных игр и эстафет.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее педагогическое образование в области физической культуры и спорта.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка. Подвижные игры»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	2	2	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Основы здорового образа жизни	6	4	2	Опрос, беседа
3	Общая физическая подготовка	48	6	42	Выполнение контрольных упражнений
3.1	Развитие быстроты	10	1	9	Педагогическое наблюдение, практическое задание
3.2	Развитие силы	10	1	9	Выполнение контрольных упражнений
3.3	Развитие выносливости	8	1	7	Выполнение контрольных упражнений
3.4	Развитие гибкости	10	1	9	Выполнение контрольных упражнений
3.5	Развитие ловкости и координации	10	2	8	Практическая работа, педагогическое наблюдение
4	Легкоатлетическая подготовка	22	2	20	Практический зачет
4.1	Беговые упражнения	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
4.2	Прыжковые упражнения	6	-	6	Практическая работа
4.3	Метание мяча. Эстафеты	8	1	7	Соревнование
5	Гимнастическая подготовка	18	2	16	Практический зачет
5.1	Строевые упражнения	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.2	Акробатические упражнения	8	1	7	Практический зачет
5.3	Упражнения на равновесия	6	-	6	Практическая работа
6	Подвижные игры	32	2	30	Итоговый контроль, соревнования
6.1	Игры на внимание	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6.2	Игры на быстроту реакции	6	-	6	Итоговый контроль
6.3	Игры на ловкость	8	1	7	Соревнование
6.4	Командные игры и эстафеты	14	1	13	Турнир
7	Спортивные и культурно-досуговые мероприятия	4	1	3	Наблюдение, анализ
8	Психолого-педагогическое сопровождение	4	2	2	Наблюдение, анализ
9	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Входной контроль, итоговая аттестация
Итого		144	19	125	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
«27» августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения, группа №	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год, группа №1	01.09		36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
1 год, группа №2	01.09		36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

* Один академический час – 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или временному расписанию, составленному на период каникул, в форме спортивных праздников, соревнований, товарищеских встреч, эстафет и иных мероприятий в соответствии с планом воспитательной работы.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
«27» августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:
Вишневская Ксения Андреевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья обучающихся 7-10 лет посредством систематических занятий общей физической подготовкой и подвижными играми, развитие основных физических качеств и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность и самостоятельность;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам и педагогам;
- формировать навыки сотрудничества и взаимопомощи;
- воспитывать культуру безопасного поведения во время занятий физической культурой.

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость;
- совершенствовать координационные способности;
- развивать внимание, память, мышление и способность к самоконтролю;
- развивать умение работать в коллективе;
- формировать положительную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основами физической культуры и здорового образа жизни;
- обучить правилам безопасного поведения на занятиях;
- сформировать навыки выполнения общеразвивающих упражнений;
- обучить основным двигательным действиям (бег, прыжки, метание, лазание);
- познакомить с правилами проведения подвижных игр и соревнований;
- сформировать навыки самоконтроля физического состояния;
- обучить способам самостоятельного выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Обучающиеся:

- осознают значимость здорового образа жизни;
- проявляют дисциплинированность и ответственность;
- соблюдают правила безопасного поведения;
- проявляют уважительное отношение к окружающим;
- способны работать в коллективе;
- проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- умеют анализировать и сравнивать результаты выполнения упражнений;
- используют полученные знания в практической деятельности;
- умеют применять правила подвижных игр.

Регулятивные:

- понимают и принимают учебную задачу;
- осуществляют самоконтроль выполнения упражнений;
- оценивают результаты собственной деятельности.

Коммуникативные:

- умеют взаимодействовать в группе;
- соблюдают правила общения;

- участвуют в совместной деятельности;
- умеют договариваться и принимать коллективные решения.

Предметные результаты

Обучающиеся:

- знают правила техники безопасности;
- знают значение физических упражнений для здоровья;
- владеют основными двигательными навыками;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- умеют участвовать в подвижных играх и спортивных эстафетах;
- владеют элементарными навыками самоконтроля физического состояния;
- демонстрируют положительную динамику развития физических качеств.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа)

Теория (2 часа): Ознакомление с видами спорта и беседа по технике безопасности №1. Гигиена и врачебный контроль. Изучение спортивного инвентаря. Дневник самоконтроля. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Практика (2 часа): Знакомство со спортивным инвентарем и оборудованием. Выполнение организационных команд. Проведение входного контроля (педагогическое наблюдение).

Раздел 2. Основы здорового образа жизни (6 часов)

Теория (4 часа): Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями. Правила проведения игр и их организация. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Самоконтроль физической нагрузки. Контроль по ЧСС.

Практика (2 часа): Ходьба: обычная, на носках, в полуприседе, в полном приседе, спортивным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предмет, в различном темпе. Практические упражнения по измерению ЧСС до и после нагрузки.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (48 часов)

Тема 3.1. Развитие быстроты (10 часов)

Теория (1 час): Понятие быстроты как физического качества. Упражнения для развития быстроты. Правила выполнения беговых упражнений.

Практика (9 часов): Бег с ускорением на короткие дистанции. Бег из различных исходных положений. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты на скорость. Подвижные игры на быстроту реакции.

Тема 3.2. Развитие силы (10 часов)

Теория (1 час): Понятие силы как физического качества. Упражнения для развития силы. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.

Практика (9 часов): Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подтягивания в висе стоя и лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами (броски, ловля, передачи). Упражнения в парах с сопротивлением.

Тема 3.3. Развитие выносливости (8 часов)

Теория (1 час): Понятие выносливости как физического качества. Значение выносливости для здоровья. Правила дыхания при выполнении упражнений на выносливость.

Практика (7 часов): Равномерный бег в умеренном темпе. Бег на 500-1000 м в медленном темпе. Подвижные игры, развивающие выносливость. Контроль ЧСС во время нагрузки.

Тема 3.4. Развитие гибкости (10 часов)

Теория (1 час): Понятие гибкости как физического качества. Упражнения для развития гибкости. Правила выполнения упражнений на гибкость.

Практика (9 часов): Наклоны вперед и в стороны из различных положений. Махи и круговые движения руками и ногами. Упражнения на растяжку мышц спины, ног, плечевого пояса. Выпады, мостик, полушпагат. Комплексы упражнений на гибкость в игровой форме.

Тема 3.5. Развитие ловкости и координации (10 часов)

Теория (2 часа): Понятие ловкости и координации как физических качеств. Упражнения для развития ловкости и координации.

Практика (8 часов): Перестроения и повороты на месте и в движении. Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку с вращением вперед и назад. Упражнения с обручем, мячом. Игры на ловкость.

Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка (22 часа)

Тема 4.1. Беговые упражнения (8 часов)

Теория (1 час): Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений.

Практика (7 часов): Бег с ускорением. Повторный бег. Челночный бег 3х10 м. Бег из различных исходных положений. Эстафетный бег. Эстафеты.

Тема 4.2. Прыжковые упражнения (6 часов)

Практика (6 часов): Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты 30-50 см. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°. Высоко-далекие напрыгивания на гимнастическую скамейку. Прыжки с ноги на ногу. Многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки с хлопками во время «полета». Прыжки на заданную длину и по ориентирам. Прыжки через скакалку.

Тема 4.3. Метание мяча. Эстафеты (8 часов)

Теория (1 час): Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении метания.

Практика (7 часов): Метание с места из-за головы на дальность. Метание по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 2-6-10 м. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность отскока от пола и стены.

Раздел 5. Гимнастическая подготовка (18 часов)

Тема 5.1 Строевые упражнения (4 часа)

Теория (1 час): Правила выполнения строевых упражнений. Основные команды.

Практика (3 часа): Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Повороты на месте и в движении. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Ходьба строевым шагом.

Тема 5.2. Акробатические упражнения (8 часов)

Теория (1 час): Правила выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности.

Практика (7 часов): Группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик из положения лежа. Связки из разученных акробатических элементов.

Тема 5.3. Упражнения на равновесие (6 часов)

Практика (6 часов): Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке с предметами (мяч на голове, в руках). Повороты на скамейке, стойка на одной ноге. Соскок со скамейки. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Перелезание и подлезание через препятствия.

Раздел 6. Подвижные игры (32 часа)

Тема 6.1. Игры на внимание (4 часа)

Практика (4 часа): Игры: «Запрещенное движение», «Класс, смирно!», «Светофор». Игры на развитие реакции и слухового внимания. Эстафеты с выполнением заданий на внимание.

Тема 6.2. Игры на быстроту реакции (6 часов)

Практика (6 часов): Игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Пустое место». Игры на стартовую реакцию: «Бег за флажками», «Старт по сигналу». Эстафеты с быстрым стартом.

Тема 6.3. Игры на ловкость (8 часов)

Теория (1 час): Названия подвижных игр, правила игры, инвентарь. Правила поведения и безопасности в подвижных играх.

Практика (7 часов): Игры: «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Салки». Игры с мячом: «Гонка мячей», «Мяч ловцу». Эстафеты с мячами, обручами, скакалками.

Тема 6.4. Командные игры и эстафеты (14 часов)

Теория (1 час): Правила командных игр и соревнований. Правила поведения и техники безопасности во время соревнований. Выбор одежды и обуви для занятий.

Практика (13 часов): Эстафеты с различными видами движений (бег, прыжки, метание). Командные игры: «Перестрелка», «Мяч капитану». Спортивные эстафеты с предметами. Товарищеские встречи. Первенство ОДОД. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Раздел 7. Спортивные и культурно-досуговые мероприятия (4 часа)

Теория (1 час): Правила соревнований. Правила поведения. Правила техники безопасности. Выбор одежды и обуви.

Практика (3 часа): Товарищеские встречи. Первенство ОДОД. Соревнования. Игры на занятиях. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Раздел 8. Психолого-педагогическое сопровождение (4 часа)

Теория (2 часа): Правила организации совместных игровых действий. Особенности взаимодействия со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Практика (2 часа): Организация совместных игровых действий. Упражнения на умение договариваться. Упражнение на снятие агрессии. Диагностика комфортности и удовлетворенности обучающихся.

Раздел 9. Контрольные и итоговые занятия (6 часов)

Практика (6 часов): Входной контроль: оценка начального уровня физической подготовленности. Промежуточная аттестация: выполнение тестовых заданий. Итоговая аттестация: сдача контрольных нормативов. Викторины, игры, награждение победителей.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и физической подготовленности обучающихся.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- тестовые упражнения.

Формы фиксации: протокол входного контроля (Приложение 1).

Критерии оценки:

- 1 балл – низкий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 3 балла – высокий уровень.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- опрос, беседа;
- практическое занятие;
- выполнение тестовых заданий;
- анализ качества выполнения упражнений.

Формы фиксации: дневник наблюдений педагога (Приложение 2).

Промежуточная аттестация проводится в декабре с целью выявления уровня освоения программы за первое полугодие и корректировки процесса обучения.

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий по темам программы;
- выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности;
- игровые задания;

– соревнования.

Тестовые упражнения:

№	Вид испытаний
1.	Челночный бег 3х10
2.	Прыжок в длину с места
3.	Прыжки на скакалке за 30 секунд
4.	Метание теннисного мяча в цель
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Формы фиксации: протокол промежуточной аттестации (Приложение 3).

Критерии оценки:

- 1 балл – низкий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 3 балла – высокий уровень.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) проводится в мае, в конце обучения по программе.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- опрос, беседа;
- практическое занятие;
- выполнение тестовых заданий;
- сдача контрольных нормативов;
- анализ результатов педагогом и учащимися.

Тестовые упражнения:

№	Вид испытаний
1.	Челночный бег 3х10
2.	Прыжок в длину с места
3.	Прыжки на скакалке за 30 секунд
4.	Метание теннисного мяча в цель
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
6.	Бег на 30 м
7.	Наклон вперед из положения стоя
8.	Бег на 1000 м
9.	Подъем туловища за 30 секунд
10.	Вис на время

Формы фиксации: протокол итоговой аттестации (Приложение 4), информационная карта (Приложение 5).

Критерии оценки:

- 1 балл – низкий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 3 балла – высокий уровень.

Информационные источники

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации (Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р).
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. № 652н).
12. Устав ГБОУ СОШ № 237.
13. Положение об отделении дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 237.

Литература для педагога:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2006.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.

8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2000.
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2001.
10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976.

Литература для учащихся

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: Просвещение, 1979.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры в начальной школе. – М.: Дрофа, 2006.
5. Литвинов Е.Н. Спортивные игры в школе. – М.: Просвещение, 1993.
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Настольная книга учителя. – М.: Дрофа, 2003.
7. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1977.

Интернет-источники

1. Министерство просвещения Российской Федерации. Официальный сайт. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 30.08.2026).
2. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 31.08.2025).
3. Комитет по образованию Санкт-Петербурга. Официальный сайт. – Режим доступа: <https://kobr.gov.spb.ru/> (дата обращения: 31.08.2025).
4. Электронная библиотека учебников по физической культуре. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/> (дата обращения: 31.08.2025).
5. Образовательный портал «Физическая культура в школе». – Режим доступа: <http://fizkultura-v-shkole.ru/> (дата обращения: 31.08.2025).

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»
 для группы №_, 1 года обучения
 педагога: Вишневской Ксении Андреевны

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		всего	теория	практика	
Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа)							
1.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности №1. Правила поведения в спортивном зале. Изучение спортивного инвентаря	2	1	1	
2.			Вводное занятие. Гигиена и врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Измерение ЧСС	2	1	1	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни (6 часов)							
3.			Входной контроль. Педагогическое наблюдение. Выполнение организационных команд	2	-	2	
4.			Основы ЗОЖ. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Ходьба в различном темпе	2	1	1	
5.			Основы ЗОЖ. Правила соревнований в беге, прыжках, метании, подтягивании	2	1	1	
Раздел 3. Общая физическая подготовка (48 часов)							
Тема 3.1. Развитие быстроты (10 часов)							
6.			ОФП. Развитие быстроты. Бег с ускорением, бег из различных исходных положений	2	-	2	
7.			ОФП. Развитие быстроты. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты на скорость	2	-	2	
8.			ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры на быстроту реакции	2	0,5	1,5	
Тема 3.2. Развитие силы (10 часов)							
9.			ОФП. Развитие силы. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	2	0,5	1,5	
10.			ОФП. Развитие силы. Упражнения для мышц туловища и ног. Упражнения в парах	2	-	2	
11.			ОФП. Развитие силы. Подтягивание в висе стоя и лежа на низкой перекладине	2	-	2	
12.			ОФП. Развитие силы. Упражнения с мячами (броски, ловля, передачи)	2	0,5	1,5	
Тема 3.3. Развитие выносливости (8 часов)							
13.			ОФП. Развитие выносливости. Равномерный бег в умеренном темпе	2	0,5	1,5	
14.			ОФП. Развитие выносливости. Подвижные игры на выносливость	2	-	2	
15.			ОФП. Развитие выносливости. Бег на 500-1000 м. Контроль ЧСС во время нагрузки	2	0,5	1,5	
Тема 3.4. Развитие гибкости (10 часов)							
16.			ОФП. Развитие гибкости. Наклоны, махи, круговые движения	2	0,5	1,5	

17.			ОФП. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку. Комплексы упражнений	2	-	2	
18.			ОФП. Развитие гибкости. Мостик. Полушпагат. Контрольные упражнения	2	-	2	
Тема 3.5. Развитие ловкости и координации (10 часов)							
19.			ОФП. Развитие ловкости и координации. Преодоление полосы препятствий	2	-	2	
20.			ОФП. Развитие ловкости и координации. Упражнения с обручем, мячом	2	0,5	1,5	
21.			ОФП. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скакалку с вращением вперед и назад	2	-	2	
Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка (22 часа)							
Тема 4.1. Беговые упражнения (8 часов)							
22.			Легкоатлетическая подготовка. Беговые упражнения. Техника низкого и высокого старта	2	0,5	1,5	
23.			Легкоатлетическая подготовка. Бег на 30 м с максимальной скоростью	2	-	2	
24.			Легкоатлетическая подготовка. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег	2	-	2	
Тема 4.2. Прыжковые упражнения (6 часов)							
25.			Легкоатлетическая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	2	-	2	
26.			Легкоатлетическая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки	2	-	2	
27.			Легкоатлетическая подготовка. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки с поворотом	2	-	2	
Тема 4.3. Метание мяча. Эстафеты (8 часов)							
28.			Легкоатлетическая подготовка. Метание мяча. Техника метания из-за головы	2	0,5	1,5	
29.			Легкоатлетическая подготовка. Метание в горизонтальную и вертикальную мишень	2	-	2	
30.			Легкоатлетическая подготовка. Метание на дальность. Эстафеты с метанием	2	0,5	1,5	
Раздел 5. Гимнастическая подготовка (18 часов)							
Тема 5.1. Строевые упражнения (4 часа)							
31.			Гимнастическая подготовка. Строевые упражнения. Основные команды	2	0,5	1,5	
Тема 5.2. Акробатические упражнения (8 часов)							
32.			Гимнастическая подготовка. Акробатические упражнения. Группировка, перекаты	2	-	2	
Раздел 9. Контрольные и итоговые занятия (6 часов)							
33.			Промежуточная аттестация. Выполнение тестовых заданий. Челночный бег, прыжок в длину с места	2	-	2	

34.			Промежуточная аттестация. Прыжки на скакалке, метание в цель, подтягивание	2	-	2	
Раздел 5. Гимнастическая подготовка (продолжение)							
Тема 5.2. Акробатические упражнения (продолжение)							
35.			Гимнастическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырок вперед	2	0,5	1,5	
36.			Гимнастическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырок назад	2	-	2	
37.			Гимнастическая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	2	-	2	
38.			Гимнастическая подготовка. Акробатические упражнения. Мостик из положения лежа. Связки элементов	2	-	2	
Тема 5.3. Упражнения на равновесие (6 часов)							
39.			Гимнастическая подготовка. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	2	-	2	
40.			Гимнастическая подготовка. Упражнения на равновесие. Ходьба с предметами (мяч на голове, в руках)	2	-	2	
41.			Гимнастическая подготовка. Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами	2	-	2	
Раздел 6. Подвижные игры (32 часа)							
Тема 6.1. Игры на внимание (4 часа)							
42.			Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс, смирно!»	2	-	2	
43.			Подвижные игры. Игры на внимание: «Светофор». Эстафеты с выполнением заданий на внимание	2	-	2	
Тема 6.2. Игры на быстроту реакции (6 часов)							
44.			Подвижные игры. Игры на быстроту реакции: «День и ночь», «Вызов номеров»	2	-	2	
45.			Подвижные игры. Игры на быстроту реакции: «Пустое место», «Бег за флажками»	2	-	2	
Тема 6.3. Игры на ловкость (8 часов)							
46.			Подвижные игры. Игры на ловкость: «Метко в цель», «Салки»	2	0,5	1,5	
47.			Подвижные игры. Игры на ловкость: «Охотники и утки», «Перестрелка»	2	-	2	
48.			Подвижные игры. Игры на ловкость: «Гонка мячей», «Мяч ловцу»	2	0,5	1,5	
49.			Подвижные игры. Эстафеты с мячами, обручами, скакалками	2	-	2	
Тема 6.4. Командные игры и эстафеты (14 часов)							
50.			Подвижные игры. Командные игры и эстафеты. Правила командных игр и соревнований	2	0,5	1,5	
51.			Подвижные игры. Командные игры: «Перестрелка»	2	-	2	
52.			Подвижные игры. Командные игры: «Мяч капитану»	2	-	2	

53.			Подвижные игры. Спортивные эстафеты с предметами	2	-	2	
54.			Подвижные игры. Эстафеты на развитие быстроты, ловкости	2	-	2	
55.			Подвижные игры. Командные эстафеты с мячами	2	-	2	
Раздел 7. Спортивные и культурно-досуговые мероприятия (4 часа)							
56.			Спортивные и культурно-досуговые мероприятия. Товарищеские встречи внутри группы	2	0,5	1,5	
57.			Спортивные и культурно-досуговые мероприятия. Первенство ОДОД. Соревнования	2	-	2	
58.			Спортивные и культурно-досуговые мероприятия. Разбор проведенных игр. Устранения ошибок	2	0,5	1,5	
Раздел 8. Психолого-педагогическое сопровождение (4 часа)							
59.			Психолого-педагогическое сопровождение. Правила организации совместных игровых действий. Упражнения на умение договариваться	2	1	1	
60.			Психолого-педагогическое сопровождение. Упражнение на снятие агрессии. Диагностика комфортности	2	1	1	
Раздел 3. Общая физическая подготовка (повторение)							
61.			ОФП. Повторение и закрепление. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	2	-	2	
Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка (повторение)							
62.			Легкоатлетическая подготовка. Повторение. Бег, прыжки, метание	2	-	2	
63.			Легкоатлетическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	
Раздел 6. Подвижные игры (повторение)							
64.			Подвижные игры. Повторение игр на внимание, быстроту реакции, ловкость	2	0,5	1,5	
65.			Подвижные игры. Командные игры и эстафеты (по желанию детей)	2	-	2	
Раздел 7. Спортивные и культурно-досуговые мероприятия (продолжение)							
66.			Спортивные и культурно-досуговые мероприятия. Спортивный праздник «Веселые старты»	2	-	2	
Раздел 9. Контрольные и итоговые занятия (продолжение)							
67.			Подготовка к итоговой аттестации. Повторение пройденного материала	2	-	2	
68.			Итоговая аттестация. Выполнение тестовых заданий. Челночный бег, прыжок в длину с места	2	-	2	
69.			Итоговая аттестация. Прыжки на скакалке, метание в цель, подтягивание	2	-	2	
70.			Итоговая аттестация. Бег на 30 м, наклон вперед, вис на время	2	-	2	
71.			Итоговое занятие. Анализ результатов. Обобщение пройденного материала	2	0,5	1,5	

72.			Итоговое занятие. Викторины, игры. Награждение победителей и активных участников	2	-	2	
			Всего часов по программе	144	13,5	130,5	

План воспитательной работы.
План работы с родителями.
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»
для группы №_, первого года обучения
педагога: Вишневская Ксения Андреевна

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Беседа по технике безопасности на занятиях в спортивном зале	сентябрь	спортивный зал	
2.	Беседа о дисциплине и культуре поведения на учебных занятиях	сентябрь	спортивный зал	
3.	Спортивная игра «Самый быстрый» (внутригрупповое соревнование)	октябрь	спортивный зал	
4.	Беседа о гигиене, спортивной одежде и обуви	октябрь	спортивный зал	
5.	Беседа «Самоконтроль при занятиях спортом»	ноябрь	спортивный зал	
6.	Соревнования. Личное первенство среди занимающихся	ноябрь	спортивный зал	
7.	Практическое занятие по привитию судейских навыков	декабрь	спортивный зал	
8.	Школьный турнир «К стартам комплекса ГТО готов»	январь	спортивный зал	
9.	Открытое занятие для родителей	февраль	спортивный зал	
10.	Участие в районных соревнованиях «К стартам комплекса ГТО готов»	март	спортивный зал / район	
11.	Участие в акции «День Памяти»	апрель	ГБОУ СОШ №237	
12.	Практическое занятие по привитию судейских навыков	апрель	спортивный зал	
13.	Соревнования. Личное первенство среди занимающихся с приглашением родителей	май	спортивный зал	
14.	Итоговое занятие. Анализ работы за год. Награждение	май	спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительское собрание (организационное)	сентябрь	спортивный зал / онлайн	
2.	Информация для родителей о режиме занятий и требованиях к одежде	сентябрь	электронная почта	
3.	Информация для родителей о результатах входного контроля	октябрь	электронная почта	
4.	Индивидуальные беседы с родителями по результатам обучения	в течении года	онлайн / лично	
5.	Родительское собрание (промежуточные итоги)	декабрь	спортивный зал	
6.	Информация для родителей об участии в соревнованиях	январь	электронная почта	
7.	Открытое занятие для родителей	февраль	спортивный зал	
8.	Информация для родителей о результатах спортивной деятельности занимающихся	март	электронная почта	
9.	Родительское собрание (итоги учебного года)	май	спортивный зал	
10.	Рекомендации для родителей по организации занятий в летний период	май	электронная почта	

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделения

дополнительного образования ГБОУ СОШ №237

ПРОТОКОЛ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Группа №_, 1 год обучения

Педагог: Вишневская Ксения Андреевна

Дата: «__» _____ 202_г.

Цель: выявление исходного уровня физической подготовленности обучающихся.

№	Фамилия, имя обучающегося	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Прыжки на скакалке 30 сек (кол-во раз)	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	Подтягивание (кол-во раз)	Уровень (В/С/Н)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Итоги входного контроля:

Уровень	Количество обучающихся	%
Высокий		
Средний		
Низкий		
Всего:		

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ ПЕДАГОГА

Группа №_, 1 год обучения

Педагог: Вишневская Ксения Андреевна

№	Фамилия, имя обучающегося	Дисциплина	Активность	Взаимодействие	Самоконтроль	Внимание	Примечание
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Критерии оценки:

- **3 балла** – высокий уровень (проявляется стабильно)
- **2 балла** – средний уровень (проявляется периодически)
- **1 балл** – низкий уровень (не проявляется)

ПРОТОКОЛ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Группа №_, 1 год обучения

Педагог: Вишневская Ксения Андреевна

Дата: «__» _____ 202_ г.

Цель: выявление уровня освоения программы за первое полугодие.

№	Фамилия, имя обучающегося	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Прыжки на скакалке 30 сек (кол-во раз)	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	Подтягивание (кол-во раз)	Уровень (В/С/Н)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Итоги промежуточной аттестации:

Уровень	Количество обучающихся	%
Высокий		
Средний		
Низкий		
Всего:		

ПРОТОКОЛ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Группа №_, 1 год обучения

Педагог: Вишневская Ксения Андреевна

Дата: «___» _____ 202_ г.

Цель: выявление уровня освоения программы по завершении обучения**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

№	Фамилия, имя обучающегося	Знание правил ТБ	Знание ЗОЖ	Знание правил игр	Знание терминологии	Средний балл	Уровень
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Раздел 2. Практическая подготовка

№	Фамилия, имя обучающегося	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжки на скакалке 30 сек (кол-во раз)	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	Подтягивание (кол-во раз)	Уровень (В/С/Н)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Раздел 3. Итоговый результат освоения программы

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка (баллы)	Практическая подготовка (баллы)	Личностные результаты (баллы)	Итоговый балл	Уровень (В/С/Н)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Итоги освоения программы:

Уровень	Количество обучающихся	%
Высокий		
Средний		
Низкий		
Всего		

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Виды испытания	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,0 и менее	9,1-10,5	10,6 и более	9,5 и менее	9,6-11,0	11,1 и более
2.	Прыжок в длину с места (см)	155 и более	120-154	119 и менее	150 и более	115-149	114 и менее
3.	Прыжки на скакалке 30 сек (кол-во раз)	50 и более	30-49	29 и менее	55 и более	35-54	34 и менее
4.	Метание теннисного мяча в цель (из 5 попыток)	5	3-4	0-2	5	3-4	0-2
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12 и более	7-11	6 и менее	10 и более	6-9	5 и менее

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Виды испытания	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0 и менее	9,1-10,5	10,6 и более	9,5 и менее	9,6-11,0	11,1 и более
2.	Прыжок в длину с места (см)	155 и более	120-154	119 и менее	150 и более	115-149	114 и менее
3.	Прыжки на скакалке 30 сек (кол-во раз)	50 и более	30-49	29 и менее	55 и более	35-54	34 и менее
4.	Метание теннисного мяча в цель (из 5 попыток)	5	3-4	0-2	5	3-4	0-2
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12 и более	7-11	6 и менее	10 и более	6-9	5 и менее

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Виды испытания	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег на 30 м (сек)	5,6 и менее	5,7-7,0	7,1 и более	5,8 и менее	5,9-7,2	7,3 и более
2.	Наклон вперед из положения стоя (см)	+6 и более	от 0 до +5	ниже 0	+6 и более	от 0 до +5	ниже 0
3.	Бег на 1000 м	без остановки	с остановками	не завершил	без остановки	с остановками	не завершил
4.	Подъем туловища за 30 с (кол-во раз)	14 и более	9-13	8 и менее	14 и более	9-13	8 и менее
5.	Вис на время (сек)	40 и более	20-39	19 и менее	35 и более	15-34	14 и менее

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»

Группа №_, 1 год обучения

Педагог: Вишневская Ксения Андреевна

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Итоговый уровень
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Итоги освоения программы:

Уровень	Количество обучающихся	%
Высокий		
Средний		
Низкий		
Всего		