МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЯЯ ПЫШМА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
протокол № 7 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
_____ Г.А. Мосиенко
приказ № 33 от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами тхэквондо»

для детей 5 – 8 лет
срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Крашенинников Денис Александрович,
тренер-преподаватель

г. Верхняя Пышма, 2026

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса», утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 14.12.2020 № 1032;

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 30.08.2019 № 43;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 16.12.2019 № 71.

Программа «ОФП с элементами тхэквондо» относится к **физкультурно-спортивной направленности** и реализуется в учреждении дополнительного образования.

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста и включает в себя: общую физическую подготовку с элементами тхэквондо, специальную физическую подготовку, подвижные игры. Учебный материал предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся. Занятие в секции направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов и большому количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья детей младшего школьного возраста, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка детей;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются: формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы в том, что в ней прослеживается углубленное изучение выбранного вида спортивной подготовки, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами данной специализации.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Позитивная динамика определяется мотивацией ребенка на здоровый образ жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают у обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают детям оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Адресат программы: возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 5 – 8 лет.

В объединение принимаются дети желающие заниматься данным видом спортивных занятий. Для зачисления в секцию требуется наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Обучение проводится в групповой форме. Состав группы постоянный, численностью обучающихся от 10 до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 40 мин.

Объем программы: 72 учебных часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы обучения:
- очная;
- индивидуальная;
- фронтальная;
- в парах;
- групповая.

Виды занятий:
- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра;
- открытое занятие.

Формы подведения результатов:
- беседа;
- опрос;
- занятие - соревнование;
- технический зачет;
- открытое занятие.

1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель программы:
Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия ОФП, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучить игровой и соревновательной деятельности;
- Научить выполнять несколько вариантов разминки;
- Обучить двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо.

Развивающие (оздоровительные) задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
- Формирование познавательной активности;
- Овладение двигательными умениями и навыками.

Воспитательные задачи:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	3	3		Опрос
3.	Общая физическая подготовка	12	2	10	Технический зачет
4.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Технический зачет
5.	Гимнастика, акробатика	14	4	10	Технический зачет

6.	Подвижные игры	18	4	14	Технический зачет
7.	Контрольные упражнения, соревнования	10		10	Технический зачет
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	**72**	**17**	**55**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в курс. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

РАЗДЕЛ 2. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Теория: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Краткий обзор истории тхэквондо. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

РАЗДЕЛ 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции общей физической подготовки.

Практика: Освоение навыков общей физической подготовки: основные строевые упражнения на месте и в движении; простейшие базовые шаги: приставной шаг; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег; бег на короткие дистанции; кроссовый бег.

РАЗДЕЛ 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятия: быстрота, гибкость, выносливость.

Практика: ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.
Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе.

РАЗДЕЛ 5. Гимнастика, акробатика.

Теория: Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.
Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Практика: Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.
Упражнения на перекладине: подтягивание, повороты, соскоки и др.
Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.
Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.
Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине.
Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом.
Преодоление гимнастической полосы препятствий.

РАЗДЕЛ 6. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.
Игры: «вышибалы», «перестрелка», «охотники и утки», «прыгающие воробышки», футбол, регби.

РАЗДЕЛ 7. Контрольные упражнения, соревнования.

Практика: Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.
Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

РАЗДЕЛ 8. Итоговое занятие.

Организация показательных выступлений обучающихся. Обсуждение результатов, подведение итогов, награждение.

1.4. Планируемые результаты

Результатами освоение обучающимися содержания программы являются следующие знания, умения и навыки:

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	72	2 занятия по 1 часу в неделю

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы требуются:

- Физкультурно-спортивный зал;
- Площадка для спортивных игр;
- Гимнастические палки;
- Скакалки;
- Обручи;
- Различные мячи;
- Гимнастические маты;
- Степ-платформы;
- Макивары;
- Рулетка;
- Свисток;
- Секундомер.

Информационное обеспечение:

- книги и журналы;
- видео материалы с тренировочными комплексами;
- интернет-источники.

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности, тренер-преподаватель.

Методические материалы:

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений обучающихся об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ребенка соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного

метода – сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же, как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт успеваемости путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст	
	5 - 7 лет	**8 лет**
Бег 30м (сек)	6,3	6,1
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8
Пр. в длину с места (см)	130	140
Метание мяча (м)	15	17
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст

	5 - 7 лет	8 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5
Пр. в длину с места (см)	120	130
Метание мяча (м)	12	15
Вис (сек)	8	9
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7

Таблица оценок физической подготовленности детей 5-7 лет

Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы	Уровень физической подготовленности/баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	96-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	121-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Девочки

Тесты	Возраст (годы, месяцы	Уровень физической подготовленности/баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий

		100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
	5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
	6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
	7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,6-5,11	28,1 и ниже	28,2-31,2	31,3-34,3	34,4-38,5	38,6 и выше
	6,0-6,5	27,8 и ниже	27,9-30,9	31,0-34,0	34,1-38,2	38,3 и выше
	6,6-6,11	27,5 и ниже	27,6-30,6	30,7-33,7	33,8-37,9	38,0 и выше
	7,0-7,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	7,6-7,11	26,9 и ниже	27,0-30,0	30,1-33,1	33,2-37,3	37,4 и выше
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
	7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
	6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
	7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
	7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
3. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.
6. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
7. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
8. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 1972.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991, с.543.
10. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1961.
11. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
12. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 1966.
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
14. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.
15. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. — М.: 1988, с.130.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Устав МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса», утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 14.12.2020 № 1032;
7. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 30.08.2019 № 43;
8. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 16.12.2019 № 71.