

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования
п. Михайловский»**

413540, Саратовская область, поселок Михайловский, ул. Михайловская, д. 35.
michailovskysport.ucoz.net

Рассмотрено на заседании
педагогического совета муниципального
учреждения дополнительного
образования
«Спортивная школа
муниципального образования
п. Михайловский»
№ 1 от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа
муниципального образования
п. Михайловский»

Л.А. Петрова
Приказ № 69 от «02» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по функциональному многоборью
на основе ранней специализации**

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Терехов Виталий Васильевич

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

п.Михайловский

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Способы определения результативности
- 1.5. Содержание программы

Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение программы
- 2.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на основе ранней специализации по функциональному многоборью имеет физкультурно-спортивную направленность. Представленная программа имеет **базовый уровень подготовки**. Программа переработана в соответствии с нормативными документами и встроена в учебный процесс МУДО «Спортивная школа Муниципального образования п. Михайловский».

Функциональное многоборье - вид спорта, с использованием функциональных движений с весом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими движениями, которые объединяются в специально составленные комплексы упражнений и выполняются непрерывно на время.

Актуальность программы

Данная программа направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма, что является важным, ввиду основной проблемы современной цивилизации, связанной со снижающимися показателями здоровья подрастающего поколения.

Отличительной особенностью представленной программы от подобных программ по направлению, таких как Рабочая программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Кроссфит» Коновалова А. В. (<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/08/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-brazovaniya>); ДОП «Кроссфит» М.М. Екимовой и В. А. Копыловой (<http://www.school54.tomsk.ru/files/img/file/18%2010%2017%201.PDF>), ДОП «Функциональное многоборье» Боднарюк Д.Ю. (<https://s.siteapi.org/906430f5fb9ede0.ru/docs/r73l8df3pi8kks8cwg8cggcoco8kcs>) является то, что в программу включен раздел «спортивные и подвижные игры», а также организация деятельности осуществляется форме групповой и индивидуально-групповой работы с использованием наставничества.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она является средством физического развития детей, содействует развитию таких физических качеств, как: ловкость, координация, подвижность, выносливость, сила и противостоит мышечной гипертрофии, способствует сохранению и преумножению

здоровья, приобщению к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Разные виды нагрузок, используемые в программе, например, гимнастика, спортивные игры и бег, включенные в одну программу тренировки, в итоге дают средний результат по каждому отдельному направлению. Именно комплексное физическое развитие придает учащемуся универсальности, так часто требуемой в повседневной жизни.

Программа способствует развитию познавательных интересов, выработке воли и характера, формированию умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитанию чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности, что несомненно оказывает положительное влияние на усвоение предметов школьной программы и конечно же усиливает эффект от занятий физической культурой и спортом. И в целом программа содействует повышению общей и специальной работоспособности.

Программы школьного обучения усложняются с каждым годом, к учащимся предъявляются все более высокие требования, в том числе и к физической подготовленности. Трудности обучения в школе могут отражаться как в успеваемости ребенка, так и в его поведении и взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, то есть являются комплексом, затрагивающим все стороны жизни ребенка.

Данная программа способна решить вопрос неуспеваемости ребенка по предмету «физическая культура», т.к. содержит в себе изучение материала, усиливающего усвоение школьной программы.

В данной программе одним из основных подходов к преодолению неуспеваемости учащихся является наставничество.

Программа предусматривает использование модели наставничества «учащийся – учащийся». Данная модель предполагает взаимодействие учащихся одного отделения по виду спорта, при котором один из учащихся находится на более высокой ступени образования.

Адресатом программы являются подростки от 13 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинскую комиссию. Набор в группы производится в соответствии с возрастными особенностями, без конкурсной основы, проверки базовых знаний и природной предрасположенности. Минимальное количество обучающихся в группе 12 человек, максимальное 18 человек. Группы могут быть смешанные.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 13-17 лет учащихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 13-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), в 15-17 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

Объем программы. Представленная программа имеет базовый уровень подготовки и рассчитана на один год обучения. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 252 часа на группу для учащихся 13-17 лет.

Срок освоения программы 1 год.

- недель – 42 (из них, 42 - в год, 4 - в месяц);
- месяцев – 10,5.

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий для групп 13-17 лет - 3 раза в неделю по 2 академических часа. Недельная нагрузка 6 часов в неделю.

Формы обучения и виды занятий и особенности организации образовательного процесса:

Программа предполагает очную форму обучения, в случае необходимости дистанционную.

Организация занятий осуществляется в форме теоретических и практических (тренировочных) занятий, участия в спортивных и физкультурно - массовых мероприятиях.

Организация деятельности осуществляется в форме групповой и индивидуально-групповой работы.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в постоянном составе групп, и формировании групп по возрастной категории.

Представленная программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- ФЗ №273 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;

-Приказ от 21 мая 2019 г. №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями на 29 июля 2021 года), раздел 5 п.53;

-СП 2.4.3648- 20 №28 от 28 сентября 2020 года;

-СанПиН 1.3685 №2 от 28 января 2021 года, таблица 6.6.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: развитие функциональности и общей физической подготовки организма учащихся, посредством систематических занятий функциональным многоборьем.

Обучающие:

- обеспечить усвоение базовых упражнений функционального многоборья;
- обеспечить обучение правилам поведения в спортивном зале;
- обеспечить знакомство со спортивной этикой;

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, скорости, силы, координации, подвижности;
- способствовать развитию ориентирования в пространстве;
- способствовать развитию умений применять приобретённые знания, умения и навыки для решения жизненных задач в различных сферах, в том числе в области физической культуры.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств, целеустремленности, настойчивости, формированию характера, оптимизма, утверждению активной жизненной позиции, умению ориентироваться в окружающей действительности;
- содействовать воспитанию правильного отношения к внешнему виду; приобщению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, использование их в свободное время;
- содействовать воспитанию дисциплинированности, уважительного отношения друг к другу, развитию коммуникативных способностей.

1.3 Планируемые результаты

При достижении **личностных результатов** у учащихся будут сформированы способности к самоопределению, смыслообразованию и нравственно-эстетическому оцениванию:

- внутренняя позиция учащихся на уровне положительного отношения к себе, семье, друзьям, обществу;

-ориентация в нравственном отношении, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.

Также будут сформированы такие качества как дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, коммуникативные навыки.

При достижении **метапредметных результатов** у учащихся будут развиваться физические качества, такие как сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость и др.

Предметные результаты

К концу года учащиеся должны

Знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений;
- Правила личной гигиены;
- Правила выполнения упражнений;
- Специальную терминологию;

Уметь:

- Выполнять упражнения на гибкость, силу, выносливость, реакцию, скорость;
- Выполнять простейшие акробатические упражнения.

Владеть:

- Базовым комплексом функционального многоборья;
- Первоначальными навыками самостоятельного проведения разминки.

1.4 Способы определения результативности

Для определения результативности усвоения программы используются следующие виды диагностики:

- входная (собеседование и опрос при зачислении на программу);
- текущая (на каждом занятии, в форме контрольных упражнений, игры);
- итоговая (в конце модуля).

Используются следующие формы контроля:

- контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке (сдача нормативов).

1.5. Содержание программы.

Учебный план для учащихся 13-17 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1 год.					

1.	Вводное занятие:	2	2	4	
	Охрана труда и техника безопасности, знакомство с коллективом, правила поведения на занятиях	2	-	2	Собеседование
	Знакомство с содержанием модуля.	-	2	2	опрос
	Основной раздел				
2.	Общая физическая подготовка:	12	126	138	
	Общefизические упражнения (ходьба, бег, прыжки и тд.)	6	76	82	Контрольные упражнения
	Подвижные и спортивные игры	6	50	56	Игра (педагогическое наблюдение)
3.	Специальная физическая подготовка:	10	92	102	
	Упражнения на гибкость	2	12	14	Контрольные упражнения
	Упражнения на силу	2	28	30	Контрольные упражнения
	Упражнения на выносливость	2	28	30	Контрольные упражнения
	Упражнения на скорость, реакцию	2	12	14	Контрольные упражнения
	Акробатика	2	12	14	Контрольные упражнения
4.	Итоговое занятие				
	Контрольные испытания по ОФП, СФП	-	8	8	Контрольные испытания
	Всего	24	228	252	

1. Вводное занятие.

Тема: Охрана труда и техника безопасности

Теоретическое занятие:

Охрана труда и техника безопасности, знакомство с коллективом, правила поведения на занятиях. «О вреде, наносимом организму при неправильной технике выполнения упражнений».

Форма контроля:

Собеседование в форме вопрос – ответ «Техника безопасности».

Тема: Знакомство с содержанием модуля.

Практическое занятие:

Демонстрация комплекса по функциональному многоборью.

Форма контроля: опрос

Основной раздел

2. Общая физическая подготовка.

Тема: Общефизические упражнения (ходьба, бег, прыжки и тд.)

Теоретическое занятие: Ходьба, виды ходьбы, прыжки. Значение общефизических упражнений. Здоровье, гигиена. Самоконтроль и предупреждение травм. Подбор наставнических пар, распределение ролей.

Практическое занятие: Тренировочные задания по ходьбе, бегу, прыжкам (в высоту, в длину, с места, со скакалкой).

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема: Подвижные и спортивные игры

Теоретическое занятие: Подвижные и спортивные игры. Правила игры. Запрещенные и разрешенные приемы. Самоконтроль и предупреждение травм.

Практическое занятие: Подвижные игры на ловкость, силу, выносливость, скорость, реакцию. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); перетягивание каната; прыжки через скакалку; подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, русская лапта) и др.

Форма контроля: Игра (педагогическое наблюдение).

3. Специальная физическая подготовка.

Тема: Упражнения на гибкость

Теоретическое занятие: Понятие, техника выполнения упражнений на гибкость.

Практическое занятие: Упражнения на гибкость (растяжка «Кошка», растяжка мышц спины, растяжка «Мостик», растяжка с наклоном в сторону, растяжка «Поза щенка», растяжка с выпадом в сторону, растяжка подколенных сухожилий сидя, скручивания сидя и др.) Работа в наставнических парах по выполнению упражнений на растяжку.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема: Упражнения на силу

Теоретическое занятие: Понятие силовые упражнения. Техника выполнения.

Практическое занятие: Упражнения на силу (Отжимания на ладонях от пола, от гимнастической скамейки. Приседания. Приседания с выходом на носки во время приседа. Приседания с набивным мячом, бодибаром, гантелями. Рывок гантель. Выпады с гантелями. Подъемы корпуса к согнутым в коленях ногам лежа на полу. Подъемы туловища, лежа на животе. Подъемы ног лежа на спине. Подъемы ног лежа на животе. Подъемы туловища и ног одновременно лежа на спине «книжка», вправо, влево. Подъемы туловища и ног одновременно лежа на животе, руки за головой. Прыжки в положении сидя вперед, назад. Двойные прыжки через скакалку. и др.). Работа в наставнических парах по выполнению упражнений на силу.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема: Упражнения на выносливость

Теоретическое занятие: Понятие, техника выполнения упражнений на выносливость.

Практическое занятие: Упражнения на выносливость (ходьба гуськом, прыжки, планка, скручивания с одновременным подъемом ног, выпады на каждую ногу и др.); Работа в наставнических парах по выполнению упражнений на выносливость.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема: Упражнения на скорость, реакцию.

Теоретическое занятие: Понятие и техника выполнения упражнения на скорость, реакцию.

Практическое занятие: Упражнения на скорость, реакцию. Бег, броски правой и левой рукой набивного мяча на дальность и в цель, броски мяча в стену, стоя на одной ноге, Передвижение в нестандартных положениях (на четвереньках, на коленях, ползком и др.) с максимальной возможной скоростью, Нанесение серий ударов руками и/или ногами с максимальной частотой по воздуху, Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте или с продвижением (вперед, назад, в стороны), уклоны от брошенного партнером мяча при постепенном сокращении дистанции и/или увеличении скорости бросков. Отбивание или ловля брошенного партнером мяча и др.)

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема: Акробатика

Теоретическое занятие: Понятие и техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие: выполнение простейших акробатических упражнений и элементов (кувырки, перевороты, вращения, поддержки и др.). Работа в наставнических парах по выполнению акробатических упражнений.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

4. Итоговое занятие

Практическое занятие: комплекс упражнений по ОФП, СФП.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Программа предполагает дистанционную форму обучения в случае введения карантина или при плохих погодных условиях. Основное требование для реализации дистанционного модуля – доступ к сети Интернет учащихся и их родителей, регистрация в социальной сети ВКонтакте, Телеграмм канале.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы и технологии:

- Индивидуализации и дифференциации, т.е каждый комплекс упражнений выполняется группой учащихся, регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучаемого. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа учащихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждое учебно-тренировочное занятие представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее развитый учащийся.
- Здоровьесбережения, т.е. каждый комплекс, каждое упражнение рассчитано на сохранение и укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.
- Наставничество. Выбор наставника происходит путём анкетирования, педагогического наблюдения и имеющихся достижения у ребёнка, который способен поделиться своим опытом, обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого, или наставляемых. Целью такой формы наставничества является разносторонняя поддержка

учащегося, помощь в адаптации к новым условиям обучения. Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в реализации лидерского потенциала, улучшении образовательных, творческих или спортивных результатов, развитие гибких навыков и метакомпетенций, оказание помощи в адаптации к новым условиям среды, создание комфортных условий и коммуникаций внутри группы и объединения, формирование устойчивого сообщества учащихся и сообщества благодарных выпускников.

Результатом организации работы наставников будет высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, физкультурно-массовые и образовательные процессы объединения, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе, лояльность учеников и их родителей к учреждению в целом. Учащиеся - наставляемые подросткового возраста получают необходимый стимул к культурному, интеллектуальному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций, повышению успеваемости в школе.

- Дистанционного обучения, т.е. в случае введения карантина, режима самоизоляции или плохих погодных условий, все темы программы могут быть реализованы с применением дистанционных образовательных технологий. В программе используются следующие типы дистанционных занятий:

- в режиме реального времени (online) – занятия проходят в реальном времени с использованием интернет-площадок для проведения видеоконференций: Webinar; Бизон; VideoMost.com и др.

- в режиме отложенного времени (offline) – тренер-преподаватель направляет учащимся материалы для изучения и задания для самостоятельного выполнения, с учётом индивидуальных особенностей. Дидактические материалы для обучения выкладываются в социальной сети «В-Контакте» или в группе на Телеграмм канале. Для закрепления и обобщения изученного материала используются мессенджеры: ватсап, Viber, сети Вконтакте, где тренер-преподаватель индивидуально просматривает работы, анализирует возникающие трудности и корректирует образовательный процесс. В ходе проведения занятий в дистанционном режиме просматривается обратная связь тренера-преподавателя с учащимися по результатам выполнения заданий. Необходимым условием реализации дистанционных технологий обучения является наличие включенного контроля над усвоением знаний и выполнением учащимися самостоятельной работы. Для контроля и оценки результатов обучения, тренер-преподаватель

предъявляется видеоотчет либо комментарий. Основные формы диагностики в дистанционном режиме: тестирование; выполнение заданий.

Материал программы делится на следующие разделы: теория, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, подвижные и спортивные игры, контрольные испытания по ОФП и СФП.

В разделе «Теория» дается материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о функциональном многоборье, о возможностях человека, его культуре.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» материал по функциональному многоборью, способствующий физическому развитию детей. В зависимости от условий работы, тренер-преподаватель сможет сам подобрать многие упражнения и игры, которые бы помогли учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

В разделе «Подвижные и спортивные игры» даны различные игры необходимые для развития у ребенка коммуникативных навыков, а также таких физических качеств как быстрота, ловкость и др.

В разделе «Контрольные испытания по ОФП и СФП» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем физической и технической подготовленности.

На учебно-тренировочных занятиях с учащимися следует уделять больше внимания разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения. На каждом занятии необходимо четко ставить перед учащимися задачу, давать возможность осмыслить и объяснить ход и способы выполнения задания. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнований, что стимулирует проявление двигательных способностей детей, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков.

При этом необходимо тщательно продумывать физическую и эмоциональную нагрузку, учитывать уровень физического развития детей. Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности учащихся, особенно по ходу выполнения упражнений. Для правильного регулирования нагрузки с учетом индивидуальных способностей ребенка рекомендуется давать

контрольные упражнения в конце каждого месяца. При таком тестировании целесообразнее совмещать общую и специальную подготовки.

Система учебно-тренировочных занятий по функциональному многоборью содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные весовые нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально.

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру. В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам.
- Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам.
- Повышение температуры тела.
- Обновление динамических стереотипов.

Далее следует этап Практики, во время которого решаются задачи:

- Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
- Регуляция дыхания во время выполнения упражнений.
- Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.
- Выполнение комплексов упражнений фиксируются временем и (или) объемом работы.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

- Расслабление
- Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц. Работа над ошибками при решении двигательной задачи
- Работа над слабыми местами в подготовке.

2.2 Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный зал, специальное напольное покрытие или индивидуальные коврики, спортивные маты, теннисные мячи, набивные мячи, бодибары, канат, скакалка, спортивные кроссовки для залов с белой подошвой, форма.

В качестве дидактических материалов используются специально подобранные по теме занятия картинки, брошюры, плакаты, учебная литература, видеотека для учебных и соревновательных целей.

Принято на заседании педагогического
совета Муниципального учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа Муниципального
образования п. Михайловский»

№ _1_ от «02» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

2.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы на основе ранней специализации по функциональному многоборью

на 2024-2025 учебный год

Год 1 группа		Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь		Теория	Практика	Всего часов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
6	1	02.09-08.09-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

Входная диагностика

диагностика усвоения программы по модулям

каниккулярный период

2.4 Оценочные материалы.

По качеству освоения теории программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

-высокий – программный материал усвоен полностью, учащийся имеет высокие достижения.

-средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок.

-низкий – усвоение программы в неполном объеме, учащийся допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

В результате обучения учащиеся начнут осознавать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные, метапредметные, личностные оценочные материалы

Контрольные нормативы по ОФП, СФП

возрастная группа от 13 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши 13-15/16-17			Девушки 13-15/16-17		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег на 30 м (с)	5,3/4,9	5,1/4,7	4,7/4,4	5,6/5,7	5,4/5,5	5,0/5,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6/9	8/11	12/14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13/-	17/-	24/-	10/11	12/13	18/19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20/27	24/31	36/42	8/9	10/11	15/16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	+4/+6	+6/+8	+11/+13	+5/+7	+8/+9	+15/+16

	гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1/7,9	7,8/7,6	7,2/6,9	9,0/8,9	8,8/8,7	8,0/7,9
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170/195	190/210	215/230	150/160	160/170	180/185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35/36	39/40	49/50	31/33	34/36	43/44
8.	Метание спортивного снаряда весом 150 г (м) 700 г (м) 500 г (м)	30/- -/27 -	34/- -/29 -	40/- -/35 -	19/- - -/13	21/- - -/16	27/- - -/20

Исходя из результатов сдачи контрольных нормативов, делается вывод о достижении **метапредметных** результатов по следующим уровням:

- высокий – безошибочное, полное и самостоятельное выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества по максимальным нормам;
- средний - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества самостоятельно, с небольшим количеством допущенных ошибок по средним нормам;
- низкий - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества с достаточно большим количеством допущенных ошибок по низким нормам.

Личностные оценочные материалы морально-волевых качеств учащихся:

- опрос
- собеседование
- наблюдение

«2»	«3»	«4»	«5»
Неосознанный	Мотивация	Интерес на уровне	Четко выраженные

интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности.	потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Интересуется только практическими занятиями, играми. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью.
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи тренера-преподавателя.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении.	Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников.	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим.	Умеет формулировать собственные мысли, поддерживать собеседника, убеждать оппонента.
Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии	Соблюдает правила культуры поведения, старается улаживать конфликты.	Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках,

	контроля, не участвует в конфликтах.		умеет создать вокруг себя комфортную обстановку, дети тянутся к этому ребёнку.
Пассивное участие в делах объединения.	Активное участие в делах объединения.	Значительные результаты на уровне объединения.	Значительные результаты на уровне района, города, области.

2.5 Список литературы и электронных ресурсов

Для тренеров-преподавателей

- 1.Амелин, В. П. Нормирование нагрузок, направленных на развитие выносливости детей: научно-методические аспекты урока ФК и тренировки юных спортсменов: межвузовский сб. научн. тр. / В. П. Амелин, М. Карманов. –Томск, 2008. – 133с.;
2. Евтюхов В. А. Формирование методики кроссфит / В. А. Евтюхов // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». 2015– М.: - С. 27-29;
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической Советский спорт, 2003. – 264с.
4. Лаврухина Г. М. Развитие силовой выносливости средствами кроссфита / Г. М. Лаврухина // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2018. - №2(73). – С. 74-78.
5. Михайлов А. С., Муромцева Д.Д., Методика развития скоростной выносливости средствами кроссфита / А.С. Михайлов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №3. – 145с.
6. Перков А. В. Возрастные периоды интенсивности развития основных физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ / А. В. Перков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. - №6 (64). – С. 55-59.

Для учащихся:

1. Москвина М. – Приключения Олимпионика / Детская познавательная и развивающая литература – АСТ, Москва, 2019
2. Озерецкая Е. – Олимпийские игры / Детская познавательная и развивающая литература – Детская литература, Москва, 1990
3. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 144 с.
4. Онлайн журнал «Школьнику» <http://journal-shkolniku.ru/sport.html>

Для родителей:

1. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
2. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
3. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
4. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. М.: ФИС, 2018. 240 с.
5. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2018. 170 с.
6. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 2012. 252 с.

Электронные ресурсы

Международный образовательный портал МААМ.RU: Детский фитнес с элементами кроссфита: <https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskaja-razrabotka-detskii-fitness-s-yelementami-krossfita.html>;

Кроссфит для детей. <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/krossfit-dlya-detej.html>;

Что такое кроссфит? // Сайт о Кроссфите (Crossfit) в России и мире. <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/chto-takoe-crossfit.html>

CrossFit Exercises&Demos <https://www.crossfit.com/exercisedemos/>;

Современный урок. Наставничество в системе дополнительного образования детей <https://www.1urok.ru/categories/23/articles/59584>