

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 553 с углубленным изучением  
английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
Протокол №1 от «31»августа2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №553  
\_\_\_\_\_ А.А.Судаков  
Приказ №262 от «31»августа 2023 г

**С учетом мнения совета родителей**

Протокол №1 от «31»августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся:

9-10 лет

Разработчики – **Лыхин Антон Александрович**  
педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург

2023 год

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами образовательной организации.

Программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат программы:** Программа «ОФП» предназначена для учащихся 9-10 лет без медицинских противопоказаний, желающих укрепить свое здоровье. Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области.

**Актуальность.** При обучении в общеобразовательной школе и посещение ГПД дети испытывают большие статические нагрузки. Дефицит двигательной активности, приводит к нарушению хода естественного развития ребенка. Наиболее эффективным средством для восстановления функций работы организма является занятие физической культурой, но программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить необходимую дозу физической активности школьников младшего возраста. Таким образом, возникла необходимость поиска эффективных путей освоения физической культуры и развития психофизической сферы детей. Это послужило толчком к разработке физкультурно-спортивной программы «Общая физическая подготовка». Программа направлена на решение проблем, стоящих в настоящий момент в современном обществе при экономической нестабильности в силу изменившихся социальных условий, в связи с этим возникла необходимость поиска оптимальных средств и методов, направленных на обеспечение индивидуального развития ребенка в рамках пространстве его жизнедеятельности. В процессе занятий дети знакомятся с новым для них упражнениями и двигательными навыками, что позволяет им реализовать свой потенциал и заложенные в каждом ребенке физические способности.

**Уровень освоения ДОП-** общекультурный

**Объём и срок освоения ДОП-** программа рассчитана на 1 год -2 часа в неделю

Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в году
1 год обучения	2	72
		72

**Цель программы:** гармоничное физическое и психическое развитие личности через освоение практических приемов спортивной деятельности

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствование жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании.
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, лёгкой атлетики, подвижным играм.
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Развивающие:**

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.
- Режим учебно-тренировочной работы.

**Воспитательные:**

- формировать социально-нравственное поведение детей, их психологический комфорт.
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни.
- воспитать у учащихся культуру поведения, чувство товарищества, дружбу.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

- повысится культура общения и поведения в обществе;

- проявится заинтересованность к физическим упражнениям и поддержания здорового образа жизни;

#### **Метапредметные:**

- разовьется кругозор в области физической культуры и спорта;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- разовьются коммуникативные качества детей;

#### **Предметные:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации ДОП.** Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Форма обучения-** очная

#### **Особенности реализации ДОП:**

Обучение предполагает теоретическую и практическую часть. Последней отведено в значительной мере больше времени. Первая в основном сводится к разъяснениям по технике выполнения различных движений и связок, инструктаже по технике безопасности.

Так же теоретическая часть программы может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

**Условия набора:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основе заявления родителей.

**Условия формирования групп:** Группа формируется одновозрастная.

**Количество обучающихся в группе:** не менее 15 человек

**Форма организации занятий:** в основном это групповая форма работы.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие, занятие-беседа, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Материально-техническое оснащение программы:**

- Занятия проводятся в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия со сменой деятельности.
- в наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
- места проведения занятий, оборудование и инвентарь:
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола.
- мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики.
- секундомер, свисток, рулетка.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования

## Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	Беседа. Опрос.
<b>1.1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	
<b>1.2</b>	Гигиена тренировки	1	1	-	
<b>1.3</b>	Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1	Опрос. Беседа.
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	Сдача нормативов
<b>2.1</b>	Бег	10	1	9	
<b>2.2</b>	Прыжки	6	1	5	
<b>2.3</b>	Упражнения на перекладине.	4	1	3	
<b>2.4</b>	Упражнения с мячом	8	1	7	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Развитие физических качеств</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	Сдача нормативов
<b>3.1</b>	Выносливость	6	1	5	
<b>3.2</b>	Быстрота	6	1	5	
<b>3.3</b>	Ловкость	4	1	3	
<b>3.4</b>	Сила	8	1	7	
<b>3.5</b>	Координация	2	-	2	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Развитие личностных качеств.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	Наблюдение, самоконтроль
<b>4.1</b>	Воспитание коммуникативных качеств при помощи физических упражнений	1	1	-	
<b>4.2</b>	Формирование	1	1	-	

	нравственно-волевых качеств при помощи физических упражнений				
<b>4.3</b>	Интеллектуальное развитие при помощи физических упражнений	2	1	1	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Физкультурно- спортивная деятельность</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Судейство, контроль
<b>5.1</b>	Спортивные игры	4	1	3	
<b>5.2</b>	Кроссовая подготовка	1	-	1	
<b>5.3</b>	Учебные соревнования	1	-	1	
<b>5.4</b>	Уличные тренировки	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	
<b>6.</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Диагностика

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ №262 от «31»августа2023г

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Судаков

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Общая физическая подготовка

на 2023 - 2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
10.09.2023	25.05.2024	36	2	72	2 раза в неделю по 1 часу

1 учебный час равен 45 минут



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП»**

**Цель программы:** Познакомить и развить интерес к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствование жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании.
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, лёгкой атлетики, подвижным играм.
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Развивающие:**

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.
- Режим учебно-тренировочной работы.

**Воспитательные:**

- формировать социально-нравственное поведение детей, их психологический комфорт.
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни.
- воспитать у учащихся культуру поведения, чувство товарищества, дружбу.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные:**

- повысится культура общения и поведения в обществе;
- проявится заинтересованность к физическим упражнениям и поддержания здорового образа жизни способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- жизни;

### **Метапредметные:**

- разовьется кругозор в области физической культуры и спорта;
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- разовьются коммуникативные качества детей;

### **Предметные:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание программы:**

<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи	Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков (в подготовительной и основной

		частях урока)
<p>Развитие двигательных способностей:</p> <p>а) силовых</p> <p>б) быстроты</p> <p>в) скоростно-силовых</p> <p>г) выносливости</p> <p>д) гибкости</p> <p>е) координации и ловкости</p>	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.</p>	<p>Основы знаний</p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Элементы баскетбола</p> <p>Элементы волейбола</p>
Лёгкая атлетика	Техническая и тактическая подготовка спортсменов	<p>Упражнения на перекладине.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>
Кроссовая подготовка	Анатомия и физиология строения человека и его опорно-двигательного аппарата	<p>Развитие физических качеств.</p> <p>Упражнения на выносливость.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения на ловкость.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	Командные игры. Выбор капитана. Психолого-педагогическая диагностика.	<p>Развитие личностных качеств при помощи спортивных упражнений.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат</p> <p>Упражнения с отягощением. Бег с препятствиями.</p> <p>Комплексные упражнения</p> <p>Комплексные упражнения</p>

<p>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</p>	<p>Психологическая подготовка к соревнованиям</p>	<p>Спортивные игры. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места. Подвижные игры Спортивные игры. Эстафеты с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты. Контрольные нормативы</p>
--	---	---

### Календарно-тематический план

Месяц	Число	Раздел программы	Количество часов	Количество часов в месяц	Проведение занятий с использованием дистанционных технологий	
		Тема. Содержание			Используемые ресурсы и сетевые формы	Формы контроля, обратная связь
сентябрь	11.09	<b>Основы физической культуры. Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Гигиена тренировки.	1	6		
	13.09	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Физическая культура и олимпийское движение. История зарождения современных Олимпийских игр.	1			
	18.09	Строевые упражнения: Повороты на месте: «Направо!», «Налево», «Кругом». Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров	1			
	20.09	<b>Основы спортивной тренировки.</b>	1			

		Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.				
	25.09	<b>Общефизическая подготовка.</b> Техника передвижения. Действие без мяча.	1			
	27.09	Передача мяча двумя руками. Способы передачи мяча.	1			
<b>Октябрь</b>	02.10	Челночный бег 3x10 метров, Подтягивания: из виса (мальчики), из виса лёжа (девочки).	1	<b>9</b>		
	04.10	Приседания на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики) 14 раз (девочки), Упражнения на перекладине. Подтягивания хватом снизу.	1			
	09.10	Челночный бег 3x10 м с подбрасыванием мяча над собой.	1			
	11.10	Челночный бег 3x10 м с подбрасыванием мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапными изменениями направления бега, остановками. Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапными изменениями направления бега, остановками.	1			
	16.10	Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапными изменениями направления бега, остановками.	1			
	18.10	Челночный бег 3x10 м ;5x6 м. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1			
		Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1			

	23.10	Упражнения на ловкость. Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад. Лазание по гимнастической стенке, приседания, прыжки в полуприседе с продвижением.				
	25.10	Освоение ловли и передач мяча.	1			
	30.10	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1			
<b>ноябрь</b>	01.11	Броски набивного мяча (1-3 кг) из различных исходных положений и разной траекторией полёта. Прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°	1	<b>8</b>		
	08.11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1			
	13.11	Прыжки в длину с места. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1			
	15.11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре.	1			
	20.11	<b>Техническая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Техника Прием и передача мяча в движении.	1			
	22.11	Челночный бег 3x10 м с подбрасыванием мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапными изменениями направления бега, остановками.	1			
	27.11	Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапными	1			

		изменениями направления бега, остановками.				
	29.11	Челночный бег 3x10 м ;5x6 м. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1			
<b>декабрь</b>	04.12	Кувырок в прыжке. Двойной кувырок	1	<b>8</b>		
	06.12	«Мост» из положения лежа на спине, полушпагат, шпагат.	1			
	11.12	Лазание по гимнастической стенке, приседания, прыжки в полуприседе с продвижением.	1			
	13.12	Упражнения на ловкость.	1			
	18.12	Упражнения на ловкость с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики	1			
	20.12	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках	1			
	25.12	Ходьба, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе). Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен)	1			
27.12	Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен).	1				
<b>январь</b>	10.01	Поднимание туловища из положения лежа на спине, спортивные игры. Комплекс упражнений для мышц спины, верхних и нижних конечностей	1	<b>7</b>		
	15.01	Эстафеты, встречные и по кругу	1			
	17.01	Поднимание туловища из положения лежа на спине на	1			



		результат				
	22.01	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, на кол-во раз	1			
	24.01	Спортивные игры. Приседание на одной ноге, другая - прямая	1			
	29.01	Упражнения на координацию. Спортивные игры	1			
	31.01	Упражнения на гибкость. Подвижные игры, эстафеты.	1			
<b>Февраль</b>	05.02	Метание набивного мяча сидя из-за головы.	1	<b>8</b>		
	07.02	Упражнения со скакалкой в парах.	1			
	12.02	Прыжки на скакалке. Тесты. Подвижные игры.	1			
	14.02	Подвижные игры.	1			
	19.02	<b>Развитие личностных качеств при помощи спортивных упражнений.</b> Командные игры. Выбор капитана	1			
	21.02	Командные игры. Выбор капитана	1			
	26.02	Психолого-педагогическая диагностика. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Упражнения с отягощением. Бег с препятствиями.	1			
	28.02	Упражнения с отягощением. Бег с препятствиями.	1			
<b>Март</b>	04.03	<b>Физкультурно-спортивная деятельность.</b> Спортивные игры. Прыжки в длину с разбега.	1	<b>8</b>		
	06.03	Прыжки в длину с разбега. Прыжки лягушка из высокого приседа. Прыжки через скамейку.	1			
	11.03	Прыжки на степ платформу. Подвижные игры	1			

	13.03	Прыжок в длину с 3х шагов. Комплексные упражнения.	1			
	18.03	Прыжки в длину с разбега. Прыжки лягушка из высокого приседа. Прыжки через скамейку.	1			
	20.03	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Спортивные игры	1			
	25.03	Спортивные игры. Эстафеты с мячом и скакалкой.	1			
	27.03	Спортивные игры. Эстафеты с мячом и скакалкой.	1			
<b>апрель</b>	01.04	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров	1	<b>9</b>		
	03.04	Бег 1500 метров.	1			
	08.04	Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров. Учебные соревнования. Эстафеты.	1			
	10.04	Учебные соревнования. Подвижные игры.	1			
	15.04	Учебные соревнования. Подвижные игры. Спортивные эстафеты	1			
	17.04	Учебные соревнования по бегу, 1000 метров на время	1			
	22.04	Учебные соревнования по бегу, 1500 метров на время	1			
	24.04	Учебные соревнования по бегу, 2000 метров	1			
	29.04	Бег 2000 метров на время	1			
<b>Май</b>	06.05	Спортивные игры на улице. Пионербол	1	<b>9</b>		
	08.05	Спортивные игры. Баскетбол	1			
	13.05	Спортивные игры. Футбол	1			
	15.05	Спортивные игры на улице. Сдача нормативов.	2			

	20.05	Диагностика, сдача нормативов.	2			
	22.05	Итоговое занятие, подведение итогов.	2			
<b>Итоговое количество часов в год:</b>			<b>72</b>			

## Оценочные и методические материалы:

### Педагогические технологии:

- Игровая
- Информационно-коммуникационные технологии
- Творческая мастерская
- Проектная технология
- Обучение в сотрудничестве
- Здоровье сберегающие технологии

### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,6	5,4
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	8,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160
4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз),или подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	17	7
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	3,50	3,80

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Нижняя подача мяча через сетку.	5
2.	Бросок и ловля мяча в парах на расстоянии 5 метров.	15
3.	Броски в кольцо с 3х метров.	10
4.	Метание теннисного мяча в цель с 5 м.	5

### Список литературы для педагога:

1. Лях В.И. «Тестовый контроль» 5-9 классы – г. Москва «Просвещение» 2007 г
2. А.Т. Шуров, Е.В. Попова «методы медико-педагогического контроля» Санкт-Петербург 2014г

3. П. Дёмин «Подготовительные и специальные упражнения в лёгкой атлетике, г. Москва «Просвещение» 1974 г
4. В.В. Белорусова «Воспитание в спорте» г. Москва, 1974
5. В.Е. Вавилова «Учитесь бегать, прыгать, метать» г. Москва, 1983г
6. А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств школьников» М., 1988г
7. А.А. Казанцев «Организация проведения соревнований школьников», Москва, 2014г
8. «Нормативы комплекса ВФСК ГТО 2017г», Министерство спорта РФ.

**Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение

**Электронные образовательные ресурсы**

Название (наименование)	Тип
YouTube	Видеоролики

**Способы определения освоения программы:**

Текущий контроль (игры, упражнения, тесты выполнения нормативных упражнений, контрольные испытания)

Промежуточный контроль (осуществляется в декабре, фиксируется в диагностической карте)

**Итоговый контроль.**

**Критерии оценки.**

По всем параметрам оцениваем: «+», «-» или 0, присутствуют или нет данные качества у учащихся.

**Высокий уровень (+)**

**Средний уровень (-)**

**Низкий уровень (0)**

