

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦДЮИ
Протокол №4 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 4/08 от 26.08.2025 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПРОСпорт»

Срок освоения: 4 дня
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Разработчик:
Королева Лариса Леонидовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ПРОСпорт» разработана в соответствии с основными нормативными документами в области дополнительного образования.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Программа «ПРОСпорт» предназначена для мальчиков и девочек 7-11 лет. Программа рассчитана на детей, как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям.

Актуальность программы

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, детскому и родительскому запросу на программы, направленные на укрепление здоровья и общее физическое развитие детей.

Данная программа ориентирована на развитие таких физических качеств как: координация, гибкость, развитие скоростно-силовых качеств. С помощью общей физической подготовки наиболее успешно решаются задачи гармоничного физического развития. При этом, выполняя самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы организма, человек улучшает состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 8 часов, 4 дня.

Цель программы: приобщение к основам здорового образа жизни посредством активных физических упражнений.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с элементарными знаниями по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни;
- дать понятие о здоровом образе жизни;
- обучить простейшим упражнениям для развития гибкости, координации и скоростно-силовых качеств.

Развивающие:

- развивать мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества: координацию, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества;
- развивать воображение, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества личности: дисциплинированность, аккуратность, ответственность;
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни, к проведению содержательного досуга;
- Воспитывать умение работать в коллективе, развивать коммуникативные навыки.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп

Набор детей в возрасте 7-11 лет в группы обучения по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в учебной группе определяется в соответствии с Положением о правилах приема обучающихся в Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр детского и юношеского искусства Приморского района Санкт-Петербурга.

Оптимальное количество учащихся в группе – 14 человек, т.к. большое количество упражнений выполняется в парах.

Формы организации и проведения занятий

В зависимости от задач занятия деятельность детей может быть организована различными способами:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий, в парах – при проведении ОРУ, ОФП;
- индивидуальная – отработка сложных физических упражнений;
- коллективная (игровая/соревновательная)

Формы проведения занятий: тренировка, соревнование, праздник.

Особенности организации образовательного процесса

В реализации программы итоговым мероприятием является праздник-соревнование «Веселые старты».

Материально-техническое оснащение программы

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- жесткие гимнастические маты (полипропилен);
- скакалки.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся будут знать:

- первоначальные сведения об анатомии, физиологии и гигиене человека;
- понятие и основы здорового образа жизни;
- закономерности двигательной активности, значение занятий физической культурой;

Учащиеся будут уметь:

- технически грамотно выполнять простейшие упражнения для развития координации, гибкости и скоростно-силовых качеств.

Метапредметные

Учащиеся будут уметь:

- видеть ошибки при выполнении учебных заданий, называть способы их исправления;
- распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения заданий;
- оценивать результаты собственного труда.

Получат опыт общения и взаимодействия со сверстниками на принципах доброжелательности и взаимопомощи.

Личностные

- появление интереса к занятиям физической культурой и к ведению здорового образа жизни;
- получают развитие основных физических качеств: координация, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества;
- проявление дисциплинированности, ответственности и упорства в выполнении задач.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение, выполнение заданий педагога
2.	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	Выполнение контрольных упражнений
3.	Упражнения со скакалкой	2	0,5	1,5	Соревнование-игра «Выше, больше, точнее»
4.	Итоговое занятие	1		1	Праздник «Веселые старты»
Итого		8	2	6	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- познакомить с элементарными знаниями по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- дать понятие о здоровом образе жизни;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни;
- обучить простейшим упражнениям для развития координации, гибкости и скоростно-силовых качеств.

Развивающие:

- развивать мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества: координацию, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества личности: дисциплинированность, аккуратность, ответственность;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в коллективе;
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни, к проведению содержательного досуга.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория

Цель и задачи обучения. Понятие «здоровый образ жизни». Необходимость физической нагрузки для укрепления мышц и общего здоровья человека. Травмы, причины травматизма, предупреждение.

Практика

Знакомство детей между собой и с педагогом в игровой форме (игра «Давайте познакомимся»).

Выполнение заданий педагога для определения первичных знаний и умений учащихся.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория

Понятия: правильная осанка, сила, гибкость, координация. Названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.). Направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз. Виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д. Терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад). Техника выполнения разучиваемых упражнений.

Практика

Выполнение упражнений и связок.

Упражнения на развитие координации: ходьба с поворотом туловища противоположным плечом к выносимой вперед ноге, изменения положений рук при ходьбе, несимметричные движения рук, сочетания движений рук и ног, прыжки с изменением положений ног, рук, ног и рук одновременно. Выполнение простых заданий с закрытыми глазами. Прыжки с поворотом, повороты на одной ноге, равновесие на правой, равновесие на левой.

В движении: обычный шаг, на носках, на пятках, перекат с носка на пятку; движение бегом; бег с прямыми ногами вперед; бег со сгибанием ног назад; бег с высоким подниманием колен; прыжки ноги вместе, в приседе, выпрыгивания, на правой, на левой, в группировку / те же задания спиной вперед.

На месте:

И.П. - о.с. наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.

И.П. - упор лежа. Сгибания и разгибания в упоре лежа, стойка в упоре лежа (ноги на полу, ноги на гимнастической скамейке). Повороты в упоре лежа на полу, повороты в упоре лежа на полу с отжиманием, ходьба в упоре лежа вперед, назад, правым боком и левым. Толчки в упоре лежа.

И.П. - лежа на спине. Подъем туловища, подъем ног до угла, подъем ног за голову, «складочка».

И.П. - сед ноги вместе. Наклоны, наклоны с захватом. И.П. - сед ноги врозь. Наклоны вперед, наклоны к правой, к левой.

В парах:

И.П. - лежа на животе. Подъем туловища. И.П. - лежа на спине. Подъем туловища. Ходьба в упоре лежа. Один партнер держит за ноги, один идет. Лицом и спиной.

С предметами:

И.П. - о.с. набивной мяч перед грудью, руки согнуты. Приседания. Выпрыгивания. Сгибания и разгибания рук вверх, вперед, мяч в руках.

Со шведской стенкой:

Вис обычным хватом, обратным хватом. И.П. - вис спиной к шведской стенке. Подъем согнутых ног до угла. И.П. - вис спиной к шведской стенке. Удержание согнутых ног в положении «уголок». И.П. - вис лицом к шведской стенке. Прыжком сгибание и разгибание рук в висе. Удержание в положении согнутых рук в висе. И.П. - о.с. правым боком к шведской стенке. Хват правой рукой. «Пистолетик»

С гимнастической скамейкой:

И.П. - о.с. лицом к гимнастической скамейке. Напрыгивания на скамейку двумя ногами. Прыжки на скамейку со сменой ног.

И.П. - о.с. правым боком к гимнастической скамейке. Перепрыгивания через скамейку.

И.П. - стойка ноги врозь поперек скамейки. Напрыгивания на скамейку.

И.П. - упор лежа, ноги на гимнастической скамейке. Ходьба в упоре лежа правым и левым боком. Повороты в упоре лежа.

Упражнения на развитие взрывной силы мышц ног: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места.

Круговая тренировка. Коллективные подвижные игры.

Выполнение контрольных упражнений.

3. Упражнения со скакалкой

Теория

Названия частей скакалки. Влияние упражнений со скакалкой на физическое развитие. Понятие «плоскости» вращения скакалки: лицевая, боковая. Техника выполнения разучиваемых движений.

Практика

Выполнение прыжковых и беговых упражнений на скакалке: выполнение основных прыжков с продвижением по линиям вперед, скакалка сложена в 4 раза в руках перед собой (прыжки с прямыми ногами, «поджаты», перескоки, подскоки, галоп); прыжки в скакалку с прямыми ногами на одном месте, вращая скакалку вперед; вращение скакалки справа, слева, над головой; упражнения с использованием скакалки на развитие подвижности плечевого пояса («выкручивание» скакалки, сложенной в 4, 6 раз); бег вперед с вращением скакалки в руках.

Соревнование-игра «Выше, больше, точнее» (кто выше прыгнет, кто больше раз прыгнет, кто выполнит упражнение правильно).

4. Итоговое занятие

Практика

Анализ результатов обучения по программе. Праздник «Веселые старты».

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся будут знать:

- первоначальные сведения об анатомии, физиологии и гигиене человека;
- понятие и основы здорового образа жизни;
- закономерности двигательной активности, значение занятий физической культурой;

Учащиеся будут уметь:

- технически грамотно выполнять простейшие упражнения для развития координации, гибкости и скоростно-силовых качеств.

Метапредметные

Учащиеся будут уметь:

- видеть ошибки при выполнении учебных заданий, называть способы их исправления;
- распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения заданий;
- оценивать результаты собственного труда.

Получают опыт общения и взаимодействия со сверстниками на принципах доброжелательности и взаимопомощи.

Личностные

- появление интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к ведению здорового образа жизни;
- получают развитие основные физические качества: координация, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества;
- проявление дисциплинированности, ответственности и упорства в выполнении задач.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные технологии (их элементы), основными из которых являются:

- технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход) помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей,
- здоровые берегающие технологии помогают воспитывать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- игровые технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- наглядные – показ техники выполнения упражнений;
- словесные – терминология, объяснение техники выполнения упражнения, корректировка выполнения упражнений, распоряжение, вопросы к учащимся, рассказ;
- практические – выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно, игры, праздник.

В ходе реализации программы используются методы развития силы:

- метод повторных усилий – упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения или преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу (повторять упражнение не более 10-12 раз).
- метод динамических усилий – в данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения массы своего тела с максимальной скоростью, выполняется максимальное количество раз за определенное время.
- метод изометрических усилий – напряжение сохраняется сравнительно длительное время, для этого применяются статические, а также динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 сек.
- комбинированный метод развития – включает практически все вышеперечисленные методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

Методы активизации деятельности обучающихся на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- соревновательность,
- контрастное чередование психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы.

Этапы и методы обучения физическим упражнениям

1. Начальный этап

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

2. Углубленное разучивание.

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.

Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

3. Закрепление и совершенствование

Задача: перевести умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Дидактические средства обучения

1. плакаты «Строение тела человека», «Мышцы», «Скелет» и т.п.
2. схемы выполнения движений
3. ЭОР:
 - видеоматериалы: демонстрация выполнения упражнений спортсменами и детьми своего коллектива
 - презентации, разработанные педагогом к занятиям

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. - Смоленск, 1975.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.
3. Богдасаров Сурен. Чтобы стать сильным // «Физкультура и спорт». - 1987. - №2.
4. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1985.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для ВУЗов физ. культуры. - Терра-Спорт, 2003.
6. Капилевич Л. В. Физиология спорта: учебное пособие / Л. В. Капилевич ; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. — Томск: Изд-во ТПУ, 2011.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М. ФиС, 1991.
8. Милукова И.В. Лечебная физкультура. Уч. / И.В. Милукова. – М.: Эксмо, 2003.
9. Основы теории и методики физической культуры. Учебник под редакцией Харабуги. - М.: ФиС, 1986.
10. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук.- Москва: Огни, 2009.
11. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008.
2. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.

Интернет-источники

1. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016.
<https://e.lanbook.com/book/118472>
2. Психология обучения. URL: <http://lib4all.ru/base/B3197/B3197Part27-323.php>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся **входной и текущий контроль, итоговое оценивание.**

Вид контроля	Сроки проведения	Диагностические материалы
Входной контроль	В начале обучения	Диагностическая карта «Уровень развития физических качеств учащихся» (приложение 1)
Текущий контроль	На занятии, по итогам изучения тем	

Итоговое оценивание	По окончании обучения по программе	1. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (предметные результаты) (приложение 2) 2. Диагностическая карта метапредметных и личностных результатов обучения (приложение 3)
---------------------	------------------------------------	--

Диагностические материалы представлены в виде диагностических карт, заполняемых по результатам освоения программы и достижений обучающихся:

– *предметные результаты* – усвоение обучающимися знаний, умений и навыков (приложение 2);

– *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися обобщенные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях (приложение 3);

– *личностные результаты* – сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса и его результатам (приложение 3).

Входной контроль

Проводится в начале обучения с целью выявления возможностей детей и определения природных физических качеств (координация, ловкость, выносливость).

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога на выявление уровня развития физических качеств.

Результаты первоначального среза уровня знаний, умений детей педагог вносит в Диагностическую карту «Уровень развития физических качеств учащихся» (приложение 1).

Критерии оценки уровня развития физических качеств учащихся

№	Физическое качество	Контрольное упражнение	Оценивание
1	Сила мышц рук	Отжимание в упоре лежа Требуется полное сгибание с выпрямлением рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.	Менее 7 раз – низкий уровень 7 – 15 раз – средний уровень Более 15 раз – высокий уровень
2	Сила мышц брюшного пресса	Поднимание ног до прямого угла в висе Выполняется на гимнастической стенке только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.	Менее 7 раз – низкий уровень 7 – 15 раз – средний уровень Более 15 раз – высокий уровень
3	Гибкость	Гимнастический мост И.П. – лёжа на спине, руки вверх согнуты, ноги согнуты Гимнастический мост. Фиксация положения 5 счетов.	Ноги согнуты, руки согнуты – низкий уровень Более 1 м. между кистями рук и стопами – средний уровень Колени прямые, плечи прогнуты – высокий уровень

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Форма:

- педагогическое наблюдение за выполнением упражнений, поведением, отношением к выполнению поставленных задач;
- выполнение контрольных упражнений;
- соревнование-игра «Выше, больше, точнее».

Итоговое оценивание

Формы: праздник «Веселые старты».

По итогам реализации программы педагог обобщает данные наблюдений за детьми во время занятий и другие диагностические материалы.

Предметные результаты освоения программы по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе педагог фиксирует в Диагностической карте результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (*приложение 2*).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ			
Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
I. Теоретическая подготовка			
Теоретические знания по разделам программы	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень (овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	1
		Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½)	2
		Высокий уровень (усвоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3
II. Практическая подготовка			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (оценивается по тем же критериям, что и на входном контроле)	Низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков)	1
		Средний уровень (объём усвоенных умений и навыков составляет более ½)	2
		Высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3

Метапредметные и личностные результаты по окончании обучения по программе педагог фиксирует в Диагностической карте метапредметных и личностных результатов обучения (*Приложение 3*).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1. Самоконтроль (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение и действия учащегося на занятиях)		
не умеет контролировать свои действия и поступки, уходит от ответственности за них	не всегда контролирует свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них	умеет контролировать свои действия и поступки, отвечать за них
2. Самооценка (педагог предлагает учащемуся самому оценить свои знания, достижения, сравнивает самооценку ребенка и его достижения, оценку педагога)		

не обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям	не всегда может оценить себя адекватно реальным достижениям	обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям
3. Мотивация (педагог анализирует ответы детей на вопрос «С какой целью посещаешь занятия?»)		
личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (желание повысить самооценку, развить личностные качества и др.)
4. Социальная адаптация (педагог оценивает этот параметр, исходя из личных наблюдений за учащимся во время занятий)		
создает конфликтные ситуации, всегда личные интересы ставит выше коллективных	не всегда комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, не всегда умеет объединить коллективные и личные интересы	абсолютно комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, умеет объединять коллективные и личные интересы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии
Умение планировать и осуществлять свою деятельность	– умение сопоставить задачу с имеющимися знаниями и умениями – умение оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации – умение осуществлять самоконтроль, самооценку
Умение работать в коллективе	– эффективно работать и в группе – согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным – проявлять толерантность, терпимость – адекватно принимать чужое мнение, а также формулировать свое мнение
Наличие коммуникативных умений	– правильно строить монологическое высказывание – с помощью речи и жестов правильно передавать свои чувства, эмоции, мысли, потребности – проявление доброжелательности, внимательного отношения к детям и педагогу

По каждому критерию предметных, метапредметных, личностных результатов высчитывается сумма баллов и средний балл, который после заносится в диагностические карты по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
«Уровень развития физических качеств учащихся»

(название образовательной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « ____ » _____ 20____ г.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Критерии			Сумма баллов	Средний балл	Уровень развития физических качеств
		Сила мышц	Сила брюшного пресса	Гибкость			
1.							
...							
...							
15.							

Шкала оценки:

Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)

средний уровень – _____ % (_____ чел.)

высокий уровень – _____ % (_____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы
(предметные результаты)

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
		Теоретические знания	Практические умения и навыки			
1.						
...						
...						
15.						

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)

средний уровень – _____ % (_____ чел.)

высокий уровень – _____ % (_____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

развития метапредметных и личностных качеств

(название основного учебного предмета/предметной области)

20____ – 20____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Показатели метапредметных результатов			Показатели личностных результатов				Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
		Умение планировать и осуществлять свою деятельность	Умение работать в коллективе	Наличие коммуникативных умений	Самоконтроль	Самооценка	Мотивация	Социальная адаптация			
1.											
...											
15.											

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)
 средний уровень – _____ % (_____ чел.)
 высокий уровень – _____ % (_____ чел.)

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

УТВЕРЖДЕН

Приказ № _____ от 26 августа 2025 г.

Директор ГБУ ДО ЦДЮИ

_____ И.В. Поликарпова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ПРОСпорт»
на 20____-20____ учебный год

Педагог _____

Год обучения/ группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1			4	4	8	2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность занятия:

1 ак.час= 45 минут в соответствии с Положением о режиме занятий учащихся ГБУ ДО ЦДЮИ