

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании  
методического совета  
«\_28\_» августа 2024  
Протокол №\_1\_

Утверждаю:  
Директор Н.Н. Кривошеева  
Приказ №\_493\_ от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально - гуманитарной направленности

«ЮНАРМИЯ»

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Рагозина Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2024 г.

## Содержание

|                                      | <b>стр.</b> |
|--------------------------------------|-------------|
| Пояснительная записка.....           | 3           |
| Нормативно-правовое обеспечение..... | 3           |
| Актуальность программы.....          | 5           |
| Новизна программы.....               | 6           |

### **Раздел «Обучение»**

|   |   |
|---|---|
| Цель программы.....   | 6 |
| Задачи программы.....   | 6 |
| Условия реализации программы.....   | 7 |
| Планируемые результаты программы.....   | 8 |
| Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности..... | 8 |

### **Модуль**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Учебный план.....               | 9  |
| Календарный учебный график..... | 10 |
| Содержание программы.....       | 16 |

### **Раздел «Воспитание»**

|   |    |
|---|----|
| Цель и задачи.....                          | 20 |
| Целевые ориентиры.....                      | 20 |
| Формы и методы воспитания.....              | 21 |
| Условия воспитания, анализ результатов..... | 22 |
| Календарный план воспитательной работы..... | 23 |
| Методическое обеспечение.....               | 24 |
| Интернет-ресурсы.....                       | 27 |
| Контрольно – измерительный материал.....    | 28 |

## **Пояснительная записка**

Направленность программы соответствует современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения; формах и методах обучения; методах контроля и управления образовательным процессом.

Данная программа работает на принципах формирования у обучающихся конкретных умений и навыков в области начальной спасательной подготовки. С постоянной работой по привитию чувства ответственности у детей за лучшую безопасность и безопасность окружающих. Программа социально – педагогической направленности способствует формированию качеств гражданина и патриота через осознание учащимися своей практической значимости и важности своей роли в жизни общества. Процесс осознания происходит через овладение историческими, краеведческими, туристическими, спасательными знаниями и умениями.

### ***Нормативно-правовое обеспечение***

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года N ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа Югры "Развитие образования" утверждённой постановлением

Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры о 10.11.2023  
№ 550-п

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре от 23.07.2018;

- Приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765, 04.07. 2023 №10-П-1649).

**Квалификация педагога дополнительного образования** - педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю. Квалификация: «учитель физической культуры» по специальности «физическая культура».

**Уровень программы** - базовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Направленность программы:** социально - гуманитарная.

**Актуальность.** Данная программа призвана систематизировать патриотическое движение, а также увлечь ребят военно-патриотической тематикой. Юнармейцы должны быть верными своему Отечеству и юнармейскому братству, преодолевать все преграды в борьбе за правду и справедливость, готовить себя к служению и созиданию на благо Отечества, быть патриотом и достойным гражданином России, с честью и гордостью нести высокое звание юнармейца. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. На занятиях учащиеся разовьют ответственность, принципы коллективизма, систему нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей. Учащиеся приобретут важнейший опыт взаимодействия в команде.

Периодически педагог проводит тестирование с целью отбора наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

**Новизна программы.** Программа призвана вызвать у учащихся интерес к истории и выдающимся людям «малой» Родины, географии России, её народов. Направлена на развитие навыков элементарной строевой подготовки и оказания первой медицинской помощи, обучение простейшим способам вживания в экстремальной ситуации.

### **Раздел «Обучение»**

**Цель программы** - развитие физических качеств и навыков, способствующих умению учащихся эффективно действовать в экстремальных ситуациях, способности к совместной работе в коллективе.

#### **Задачи программы:**

1. Обучить технике выполнения упражнений и комплексов, направленных на военно-спортивную подготовку.
2. Развивать и совершенствовать физические качества, обеспечивающие высокую дееспособность.
3. Воспитывать уважение к культурному и историческому наследию своего Отечества.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данного курса 9-10 лет.

**Условия реализации программы.** Условия набора детей – обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности, основной группой здоровья.

Программа составлена для обучающихся 9-10 лет.

**Форма обучения:** очная, заочная (дистанционная) – в каникулярное время, активированные дни, при условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

**Формы организации деятельности:** в проведении занятий используется групповая форма деятельности. Состав группы постоянный. Набор детей - свободный. Основной формой работы являются учебно-

познавательные и практические занятия. Отчет о работе проходит в форме открытых занятий, олимпиад, соревнований, конкурсов, фестивалей, экскурсий, массовых мероприятий.

**Сроки реализации программы** 9 месяцев (36 недель) -108 ч.

**Режим занятий.** Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Формы занятий** – групповая, количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

**Планируемые результаты:**

Ученик, знающий историю своего региона, города, с активной гражданской позицией, физически развитый, подготовленный к грамотным действиям в природных автономных условиях.

**Учащиеся научатся:**

- соблюдать правила поведения и технику безопасности во время занятий;
- основным правилам оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;
- преодолевать полосу препятствий в смоделированной среде;
- принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- технике преодоления природных препятствий;
- навыкам строевой подготовки.

**Учащиеся узнают:**

- технику безопасности при работе с туристическим инвентарём и снаряжением;
- основы медицинских знаний;
- основы противопожарной подготовки;
- историю Вооружённых сил РФ;
- основы геральдики РФ.

**Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.** Результаты образовательной деятельности учащихся отслеживаются путём проведения начальной, промежуточной и итоговой аттестации.

**Начальная** - проводится в течение первых двух-трёх недель с момента зачисления учащегося в объединение. Цель – выявление стартовых и индивидуальных возможностей учащегося. Методы проведения: индивидуальное собеседование, анкетирование, тестирование, наблюдение.

**Промежуточная** - проводится по завершению двух месяцев обучения. Цель - отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса. Методы проведения: тестирование.

**Итоговая** - проводится в конце обучения. Цель - подведение итогов освоения образовательной программы. Методы проведения: тестирование. По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

*высокий* - программный материал усвоен учащимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения;

*средний* - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

*ниже среднего* - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

**Расписание:**

Понедельник, среда: 14.20 – 15.00

Пятница: 13.00 – 13.40

**Учебный план**

| № | Название раздела | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|---|------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|   |                  | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1 | Водное занятие   | 1                | 1      | -        | Анкетирование,             |



|              |                                   |            |           |           |                                    |
|--------------|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|------------------------------------|
|              |                                   |            |           |           | тестирование                       |
| 2            | Строевая подготовка               | 18         | 2         | 16        | Зачёт                              |
| 3            | Физическая подготовка             | 34         | 2         | 32        | Соревнование                       |
| 4            | Медицинская подготовка            | 5          | 2         | 3         | Тестирование                       |
| 5            | Противопожарная подготовка        | 5          | 4         | 1         | Тестирование                       |
| 6            | Профорientация                    | 10         | 5         | 5         | Тестирование                       |
| 7            | Изучение основ геральдики         | 5          | 3         | 2         | Тестирование, патриотические акции |
| 8            | История Вооружённых сил РФ        | 5          | 3         | 2         | Тестирование, патриотические акции |
| 9            | Основы туристической подготовки   | 10         | 2         | 8         | Соревнование                       |
| 10           | Подвижные игры, контрольные тесты | 14         | -         | 14        | Тестирование                       |
| 11           | Итоговое занятие                  | 1          | -         | 1         | Состязания                         |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>108</b> | <b>24</b> | <b>84</b> |                                    |

### Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утверждённого расписания и учебного графика на 2024-2025 учебный год)

| № п/п                                 | Число/Месяц | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--|------------------|----------------|
| <b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>     |             |              |  |                  |                |
| 1.                                    | 09.09.2024  | 1            | Вводное занятие.   | Спортивный зал   | Опрос          |
| <b>Раздел 2. Строевая подготовка.</b> |             |              |  |                  |                |
| 2.                                    | 11.09.2024  | 1            | Техника безопасности на занятии строевой подготовки. Акция к Дню солидарности в борьбе с терроризмом | Спортивный зал   | Тестирование   |
| 3.                                    | 13.09.2024  | 1            | Что такое строй, шеренга.  | Спортивный зал   | Наблюдение     |
| 4.                                    | 16.09.2024  | 1            | Что такое дистанция, интервал.   | Спортивный зал   | Наблюдение     |
| 5.                                    | 18.09.2024  | 1            | Что такое колонна.   | Спортивный зал   | Подвижная игра |
| 6.                                    | 20.09.2024  | 1            | Строевой расчёт. Игра: "По своим местам!"  | Спортивный зал   | Подвижная игра |

|   |            |   |   |                |                |
|---|------------|---|---|----------------|----------------|
| 7.                                      | 23.09.2024 | 1 | Шаг на месте.   | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 8.                                      | 25.09.2024 | 1 | Повороты на месте                                       | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 9.                                      | 27.09.2024 | 1 | Перестроение в колонну по два                           | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 10.                                     | 30.09.2024 | 1 | Строевой шаг  | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 11.                                     | 02.10.2024 | 1 | Развёрнутый строй.                                      | Спортивный зал | Игра           |
| 12.                                     | 04.10.2024 | 1 | Развёрнутый строй.                                      | Спортивный зал | Игра           |
| 13.                                     | 07.10.2024 | 1 | Выход из строя и возвращение в строй.                   | Спортивный зал | Игра           |
| 14.                                     | 09.10.2024 | 1 | Размыкание в шеренге                                    | Спортивный зал | Соревнование   |
| 15.                                     | 11.10.2024 | 1 | Ходьба в колонне "Змейкой". ОС «День учителя»           | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 16.                                     | 14.10.2024 | 1 | Перестроение в колонну по два в движении                | Спортивный зал | Игра           |
| 17.                                     | 16.10.2024 | 1 | Движение "противоходом"                                 | Спортивный зал | Игра           |
| 18.                                     | 18.10.2024 | 1 | Изменение длины шагов                                   | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 19.                                     | 21.10.2024 | 1 | Изменение частоты шагов                                 | Спортивный зал | Наблюдение     |
| <b>Раздел 3. Физическая подготовка.</b> |            |   |   |                |                |
| 20.                                     | 23.10.2024 | 1 | Техника безопасности на занятиях физической подготовки. | Спортивный зал | Тестирование   |
| 21.                                     | 25.10.2024 | 1 | Челночный бег.  | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 22.                                     | 28.10.2024 | 1 | Полоса препятствий.                                     | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 23.                                     | 30.10.2024 | 1 | Бег с переменной направления.                           | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 24.                                     | 01.11.2024 | 1 | Игры с прыжками.  | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 25.                                     | 06.11.2024 | 1 | Игры и эстафеты с бегом и прыжками.                     | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 26.                                     | 08.11.2024 | 1 | Техника приземления.                                    | Спортивный зал | Эстафета       |
| 27.                                     | 11.11.2024 | 1 | Прыжок с разбега методом "согнув ноги".                 | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 28.                                     | 13.11.2024 | 1 | Спрыгивание и напрыгивание на                           | Спортивный зал | Наблюдение     |

|     |            |   |  |                |                |
|-----|------------|---|--|----------------|----------------|
|     |            |   | предметы.  |                |                |
| 29. | 15.11.2024 | 1 | Чередование прыжка с заданием.   | Спортивный зал | Эстафета       |
| 30. | 18.11.2024 | 1 | Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.  | Спортивный зал | Эстафета       |
| 31. | 20.11.2024 | 1 | Игры с прыжками и бегом.   | Спортивный зал | Эстафета       |
| 32. | 22.11.2024 | 1 | Соревнования.  | Спортивный зал | Соревнование   |
| 33. | 25.11.2024 | 1 | Чередование прыжков (в длину, высоту).   | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 34. | 27.11.2024 | 1 | Круговая тренировка.   | Спортивный зал | Тестирование   |
| 35. | 29.11.2024 | 1 | Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.                                 | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 36. | 02.12.2024 | 1 | Работа по станциям.  | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 37. | 04.12.2024 | 1 | Игры с прыжками.   | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 38. | 06.12.2024 | 1 | Закрепление техники отталкивания и приземления.  | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 39. | 09.12.2024 | 1 | Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.   | Спортивный зал | Подвижная игра |
| 40. | 11.12.2024 | 1 | Круговая тренировка. Подготовка к патриотической акции: День неизвестного солдата.         | Спортивный зал | Эстафета       |
| 41. | 13.12.2024 | 1 | Равномерный бег до 1 км. Упражнения на выносливость.                                       | Спортивный зал | Соревнование   |
| 42. | 16.12.2024 | 1 | Развитие физических качеств. Круговая тренировка   | Спортивный зал | Тестирование   |
| 43. | 18.12.2024 | 1 | Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег. Урок мужества «Школьники герои» | Спортивный зал | Соревнование   |
| 44. | 20.12.2024 | 1 | Круговая тренировка. Подвижная игра «Белые медведи».                                       | Спортивный зал | Тестирование   |
| 45. | 23.12.2024 | 1 | Спрыгивание и напрыгивание на предметы.  | Спортивный зал | Наблюдение     |
| 46. | 25.12.2024 | 1 | Круговая тренировка.   | Спортивный зал | Наблюдение     |

|  |            |   |  |                |                      |
|--|------------|---|--|----------------|----------------------|
| 47.  | 27.12.2024 | 1 | Полоса препятствий 5 предметов.  | Спортивный зал | Подвижная игра       |
| 48.  | 30.12.2024 | 1 | Прыжки с преодолением препятствий  | Спортивный зал | Подвижная игра       |
| 49.  | 10.01.2025 | 1 | Соревнование.  | Спортивный зал | Подвижная игра       |
| 50.  | 13.01.2025 | 1 | Переход через гимнастическую скамейку перешагиванием.  | Спортивный зал | Эстафета             |
| 51.  | 15.01.2025 | 1 | Прыжки вперед - назад через низкую планку.   | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 52.  | 17.01.2025 | 1 | Техника приземления.   | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 53.  | 20.01.2025 | 1 | Маховые упражнения, игры с прыжками.   | Спортивный зал | Эстафета             |
| <b>Раздел 4. Медицинская подготовка.</b>     |            |   |  |                |                      |
| 54.  | 22.01.2025 | 1 | Общее знакомство с организмом человека   | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 55.  | 24.01.2025 | 1 | Оказание первой помощи при механических травмах.   | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 56.  | 27.01.2025 | 1 | Строение позвоночника. Подготовка к участию во Всероссийском открытом дистанционном конкурсе, посвященном Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады «Дорога жизни» | Спортивный зал | Опрос                |
| 57.  | 29.01.2025 | 1 | Строение грудной клетки.   | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 58.  | 31.01.2025 | 1 | Кожа строение и значение.  | Спортивный зал | Опрос                |
| <b>Раздел 5. Противопожарная подготовка.</b> |            |   |  |                |                      |
| 59.  | 03.02.2025 | 1 | От чего происходят пожары.   | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 60.  | 05.02.2025 | 1 | История создания пожарной охраны.  | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 61.  | 07.02.2025 | 1 | Противопожарный режим в жилом доме.  | Спортивный зал | Опрос                |
| 62.  | 10.02.2025 | 1 | Безопасное использование бытовой техники.  | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 63.  | 12.02.2025 | 1 | Оказание помощи при ожогах.  | Спортивный зал | Опрос                |
| <b>Раздел 6. Профорентация</b>               |            |   |  |                |                      |

|   |            |   |  |                |                      |
|---|------------|---|--|----------------|----------------------|
| 64.   | 14.02.2025 | 1 | «Профессия – специальность»  | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 65.   | 17.02.2025 | 1 | «Профессии в армии»  | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 66.   | 19.02.2025 | 1 | «Есть такая профессия – Родину защищать»   | Спортивный зал | Опрос                |
| 67.   | 21.02.2025 | 1 | «Профессия врач, военный врач»   | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 68.   | 24.02.2025 | 1 | «Пожарный». Праздник «Один день армейской жизни» (с родителями).   | Спортивный зал | Опрос                |
| 69.   | 26.02.2025 | 1 | «Кто работает в МЧС?»  | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 70.   | 28.02.2025 | 1 | «Профессия - лётчик». Подготовка к муниципальному смотрю строя и песни среди обучающихся образовательных организаций.      | Спортивный зал | Опрос                |
| 71.   | 03.03.2025 | 1 | «Полицейский»  | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 72.   | 05.03.2025 | 1 | «Моряк». Акция приуроченная к празднику: «День защитника Отечества»  | Спортивный зал | Опрос                |
| 73.   | 07.03.2025 | 1 | «Кто осваивает космос?»  | Спортивный зал | Практическое занятие |
| <b>Раздел 7. Изучение основ геральдики.</b>     |            |   |  |                |                      |
| 74.   | 10.03.2025 | 1 | Что изучает наука геральдика?  | Спортивный зал | Тестирование         |
| 75.   | 12.03.2025 | 1 | Что такое герб. Составные части герба.   | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 76.   | 14.03.2025 | 1 | Знаки, эмблемы и печати на Руси.   | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 77.   | 17.03.2025 | 1 | Гимн Российской Федерации – символ страны.   | Спортивный зал | Опрос                |
| 78.   | 19.03.2025 | 1 | Появление национального флага.   | Спортивный зал | Акция                |
| <b>Раздел 8. История вооружённых сил России</b> |            |   |  |                |                      |
| 79.   | 21.03.2025 | 1 | История возникновения праздника День защитника Отечества. Подготовка к окружному конкурсу военного плаката «Родная Армия». | Спортивный зал | Тестирование         |
| 80.   | 24.03.2025 | 1 | Богатыри Древней Руси.   | Спортивный зал | Наблюдение           |

|  |            |   |   |                |                      |
|--|------------|---|---|----------------|----------------------|
| 81.  | 26.03.2025 | 1 | Русская императорская армия.  | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 82.  | 28.03.2025 | 1 | Вооружённые силы СССР.  | Спортивный зал | Опрос                |
| 83.  | 31.03.2025 | 1 | Российская армия сегодня.   | Спортивный зал | Тестирование         |
| <b>Раздел 9. Основы туристической подготовки</b> |            |   |   |                |                      |
| 84.  | 02.04.2025 | 1 | Правила по ТБ. Виды туризма. Подготовка к проведению и участию во Всероссийской эстафете здоровья   | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 85.  | 04.04.2025 | 1 | Требования к личному снаряжению.  | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 86.  | 07.04.2025 | 1 | Укладка рюкзака.  | Спортивный зал | Опрос                |
| 87.  | 09.04.2025 | 1 | Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. Подготовка к участию в региональном интернет-конкурсе «Письмо солдату. Из будущего в прошлое» | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 88.  | 11.04.2025 | 1 | Различные типы костров, их назначение.  | Спортивный зал | Опрос                |
| 89.  | 14.04.2025 | 1 | Правила разведения костра. Важная встреча. Встреча с участником специальной военной операции.   | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 90.  | 16.04.2025 | 1 | Определение ядовитых растений.  | Спортивный зал | Зачёт                |
| 91.  | 18.04.2025 | 1 | Определение съедобных грибов.   | Спортивный зал | Опрос                |
| 92.  | 21.04.2025 | 1 | Правила поведения и движения на различных видах транспорта.   | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 93.  | 23.04.2025 | 1 | Действия отставшего участника.  | Спортивный зал | Эстафета             |
| <b>Раздел 10. Подвижные игры</b>                 |            |   |   |                |                      |
| 94.  | 25.04.2025 | 1 | Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»  | Спортивный зал | Тестирование         |
| 95.  | 28.04.2025 | 1 | Подвижные игры по выбору. Подготовка к участию в акции «Бессмертный полк»   | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 96.  | 30.04.2025 | 1 | Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость  | Спортивный зал | Наблюдение           |
| 97.  | 05.05.2025 | 1 | Игры с бегом «Лапта». Комплекс  | Спортивный зал | Подвижная            |

|                                     |            |   |  |                |                      |
|-------------------------------------|------------|---|--|----------------|----------------------|
|                                     |            |   | упражнений на осанку   | зал            | игра                 |
| 98.                                 | 07.05.2025 | 1 | Промежуточная (итоговая) аттестация  | Спортивный зал | Опрос                |
| 99.                                 | 12.05.2025 | 1 | Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно». Всероссийская акция «Юнармейцы читают о войне». | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 100.                                | 14.05.2025 | 1 | Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». ОС «Живая память»  | Спортивный зал | Эстафета             |
| 101.                                | 16.05.2025 | 1 | Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.                                 | Спортивный зал | Соревнование         |
| 102.                                | 19.05.2025 | 1 | Подвижная игра с мячом.  | Спортивный зал | Подвижная игра       |
| 103.                                | 21.05.2025 | 1 | Эстафета с мячом. Ведение мяча одной рукой вокруг кегли.   | Спортивный зал | Тестирование         |
| 104.                                | 23.05.2025 | 1 | Подвижная игра: «Перестрелка», тест – прыжок в длину с места.  | Спортивный зал | Опрос                |
| 105.                                | 26.05.2025 | 1 | Подвижная игра: «Переправа», тест – челночный бег.   | Спортивный зал | Опрос                |
| 106.                                | 28.05.2025 | 1 | Подвижная игра: «Чей домик?», тест – наклон.   | Спортивный зал | Практическое занятие |
| 107.                                | 30.05.2025 | 1 | Преодоление полосы препятствий.  | Спортивный зал | Зачёт                |
| <b>Раздел 11. Итоговое занятие.</b> |            |   |  |                |                      |
| 108.                                | 30.05.2025 | 1 | Соревнования   | Спортивный зал | Соревнование         |

## Содержание

### ***Раздел 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж***

Знакомство с группой. Организация игр на знакомство. Проведение вводного инструктажа.

### ***Раздел 2. Строевая подготовка.***

Данный раздел включает в себя: Техника безопасности на занятиях строевой подготовки. Что такое строй, шеренга. Что такое дистанция, интервал. Что такое колонна. Строевой расчёт. Игра: "По своим местам! "Шаг на месте.

Повороты на месте. Перестроение в колонну по два. Строевой шаг. Развёрнутый строй. Развёрнутый строй. Выход из строя и возвращение в строй. Размыкание в шеренге. Ходьба в колонне "Змейкой". Перестроение в колонну по два в движении. Движение "противоходом". Изменение длины шагов. Изменение частоты шагов. Ходьба по диагонали. Рапорт. Передвижение строевым шагом. Повороты в движении направо, налево

### ***Раздел 3. Физическая подготовка.***

Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика. Медленный бег до 6 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика. Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

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.

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.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча. Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры. «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования. 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; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

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

#### ***Раздел 4. Медицинская подготовка.***

Общее знакомство с организмом человека. Оказание первой помощи при механических травмах. Строение позвоночника. Строение грудной клетки.

Кожа строение и значение. Значение крови в организме. Виды кровотечений. Основные виды повязок. Косыночные повязки.

### ***Раздел 5. Противопожарная подготовка.***

От чего происходят пожары. История создания пожарной охраны. Противопожарный режим в жилом доме. Безопасное использование бытовой техники. Оказание помощи при ожогах. Главные причины лесных пожаров. Правильные действия во время грозы. Назначение и оборудование пожарного щита. Первичные средства пожаротушения.

### ***Раздел 6. Профориентация. Знакомство с профессиями.***

«Профессия – специальность», «Профессии в армии», «Есть такая профессия – Родину защищать», «Профессия врач, военный врач», «Пожарный», «Кто работает в МЧС?», «Профессия - лётчик», «Полицейский», «Моряк», «Кто осваивает космос?»»

### ***Раздел 7. Изучение основ геральдики.***

Что изучает наука геральдика? Что такое герб. Составные части герба. Знаки, эмблемы и печати на Руси. Что изучает наука вексиллология? Появление национального флага. Что такое государственный гимн? Гимн Российской Федерации – символ страны. Растения и животные, изображенные на гербах городов ХМАО. Наградная система Российской Федерации.

### ***Раздел 8. История вооружённых сил России***

История возникновения праздника День защитника Отечества. Богатыри Древней Руси. Княжеские дружины. Великие князья Руси. Стрельцы Ивана Грозного. Регулярная русская армия. Русская императорская армия. Красная гвардия. Вооружённые силы СССР. Российская армия сегодня.

### ***Раздел 9. Основы туристической подготовки***

Правила по ТБ. Виды туризма. Требования к личному снаряжению. Укладка рюкзака. Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. Различные типы костров, их назначение. Правила разведения костра. Определение ядовитых растений. Определение съедобных грибов. Правила поведения и движения на различных видах транспорта. Действия отставшего

участника. Правила поведения в лесу. Основные топографические знаки. Способы изображения объектов на топографической карте. Правила пользования компасом. Признаки перемены погоды. Туристические узлы. Туристическая полоса препятствий.

#### ***Раздел 10. Подвижные игры, контрольные тесты.***

Подвижные игры: "Перестрелка", "Переправа", «Чей домик?», преодоление полосы препятствий.

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 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.

#### ***Раздел 11. Итоговое занятие.***

Спортивный праздник. Соревнование.

### **Раздел «Воспитание»**

#### **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами** воспитания по программе являются:

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми;
- формирование и развитие личностного отношения детей к

движению «Юнармия», к собственным нравственным позициям и этике поведения в объединении;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе:

- формирование осознанного опыта выполнения гражданских обязанностей;
- воспитание гражданского участия в жизни своего города; неприятия дискриминации, экстремизма, терроризма, коррупции;
- формирование национального, этнокультурного самосознания; ценностного отношения к отечественной культуре;
- воспитание уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;
- формирование и развитие способности к командной деятельности; готовности к анализу и представлению своей нравственной позиции;
- воспитание воли, настойчивости, последовательности, принципиальности, готовности к компромиссам в совместной деятельности;
- развитие опыта социально значимой деятельности.

## **2. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из

учебных занятий. В ходе учебных занятий, в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы, обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в объединении, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей): праздник «Один день армейской жизни», «Смотр строя и песни»; организация мастер – классов для учащихся центра дополнительного образования, репетиции, подготовка к конкурсам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах, патриотических акциях, в проектах и исследованиях; Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, показательные выступления.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **3.Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации

деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

#### **4. Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное |
|-------|-------------------------------|-------|------------------|--|
|-------|-------------------------------|-------|------------------|--|

|    |   |          |                         | достижение цели события   |
|----|---|----------|-------------------------|---|
| 1. | Акция «Капля жизни»   | сентябрь | Акция                   | Информационная статья на официальном сайте учреждения.<br>Фотоколлаж. |
| 2. | Патриотическая акция: «День неизвестного солдата»                 | декабрь  | Акция                   | Информационная статья на официальном сайте учреждения.<br>Фотоколлаж. |
| 3. | Важная встреча. Встреча с участником специальной военной операции | апрель   | Беседа<br>Мастр - класс | Информационная статья на официальном сайте учреждения.<br>Фотоколлаж. |
| 4. | Всероссийская акция «Юнармейцы читают о войне»                    | май      | Акция - конкурс         | Информационная статья на официальном сайте учреждения.<br>Фотоколлаж. |
| 5. | ОС «Живая память»   | май      | Образовательное событие | Информационная статья на официальном сайте учреждения.<br>Фотоколлаж. |

### Методическое обеспечение

При реализации данной программы применяются технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения- максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности;
- групповые технологии -предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию;
- здоровьесберегающие технологии-система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья
- информационно-коммуникативные технологии- целенаправленная организованная совокупность информационных процессов с использованием средств вычислительной техники, обеспечивающих высокую скорость обработки данных, быстрый поиск информации, рассредоточение данных, доступ к источникам информации независимо от места их расположения.

**Методы организации обучающихся на занятиях:** словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ); наглядные методы обучения (показ упражнений, исполнение педагогом; наблюдение; работа по образцу); практические методы обучения; частично-поисковые методы обучения (дети участвуют в подборе материала).

### **Материально-технического обеспечения**

| №  | Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения  | Число   | Примечание   |
|--|---|---|--|
| <i><b>Демонстрационные учебные пособия</b></i>                       |   |   |  |
| 1  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности<br>Плакаты методические<br><br>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения   |   | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| <i><b>Технические средства (ТСО)</b></i>                             |   |   |  |
| 2  | Магнитофон<br>Мегафон<br>Экран<br>Видеопроектор<br>Компьютер  | 1<br><br>1<br>1<br>1  |  |
| <i><b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b></i> |   |   |  |
| 3  | Стенка гимнастическая<br>Бревно гимнастическое высокое<br>Бревно напольное<br>Перекладина гимнастическая (пристеночная)<br>Скамейка гимнастическая жесткая (4м, 2м)<br>Комплект навесного оборудования:<br>Гантели 05, 1 кг.<br>Коврики:<br>- гимнастические<br>- массажные<br>Маты гимнастические<br>Палка гимнастическая<br>Мячи набивные (1 кг., 2 кг.)<br>теннисный<br>Скакалка детская<br>Обручи пластиковые детские:<br>- малые<br>- большие<br>Сетка для переноса малых мячей<br>Сетка баскетбольная<br>Сетка волейбольная | <br><br>1<br>1<br>1<br>8<br><br>40<br><br>20<br>25<br>11<br>30<br>13<br>20<br>25<br>30<br><br>14<br>16<br>6<br>1<br>1 | 5 пролетов<br><br><br><br><br><br>В комплект входят перекладина, мишени для метания  |



| <i>Легкая атлетика</i>                                  |   |  |                         |
|---|---|--|-------------------------|
| 4   | Стойка для прыжков в высоту<br>Планка для прыжков высоту<br>Флажки:<br>- разметочные с опорой<br>- стартовые<br>Дорожка разметочная для прыжков в длину с места<br>Рулетка измерительная  | 2<br>1<br>8<br>1<br>1<br>1   |                         |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i>                      |   |  |                         |
|   | Комплект баскетбольных щитов с сеткой<br>Волейбольная сетка<br>Мячи:<br>- баскетбольный<br>- волейбольный<br>- футбольный<br>- мяч малый:<br>- резиновый<br>- для метания<br>Компрессор для накачивания мячей   | 1<br>1<br>25<br>15<br>10<br>25<br>20<br>20<br>1                          |                         |
| <i>Спортивно - тренировочное оборудование</i>           |   |  |                         |
| 5   | Станок хореографический<br>Тренажеры:<br>Велотренажер<br>Беговая дорожка<br>Степ<br>Многофункциональная скамья<br>Многофункциональная малая скамья<br>Скамья для прессы<br>Лыжный тренажер<br>Виброплатформа<br>Степ мостик<br>Батуты<br>Спортивный уголок<br>Тоннель мягкий<br>Тоннель на подставке<br>Мягкие модули | 1<br>2<br>2<br>4<br>1<br>2<br>4<br>1<br>1<br>15<br>4<br>2<br>1<br>2<br>2 | 3 секции<br>2 комплекта |
| <i>Средство первой помощи</i>                           |   |  |                         |
| 6   | Аптечка   | 2  |                         |
| <i>Оборудование для пришкольных спортивных площадок</i> |   |  |                         |
| 7   | Гимнастический городок с полосой препятствий<br>Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр<br>Комплект выносных атлетических тренажеров  | 1<br>8<br>20   |                         |

## Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Арефьев, В. Е. Введение в туризм. / В. Е. Арефьев. - Барнаул, 2014г.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2014г.
3. Баранов, С.П. Педагогика / С.П. Баранов. - М.: Просвещение, 2017г.
4. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2012 г.
5. Долженко, Г. П. Экскурсионное дело. / Г. П. Долженко. -Ростов-на-Дону, 2015.
6. Дроздов, А. В. Основы экологического туризма. / А. В. Дроздов. - М., 2015.
7. Косолапов, А. Б. Теория и практика экологического туризма. / А. Б. Косолапов. - М., 2015.
8. Окишев, П. А. Основы туризоведения. / П. А. Окишев. - Томск, 2015.
9. Степанова, Е. Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2017г.

### Список литературы для обучающихся:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2010.



**Контрольно – измерительный материал**

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

| №<br>п/<br>п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)  | Возраст,<br>лет | Уровень развития<br>физических качеств |             | Уровень развития<br>физических качеств |              |
|--------------|---------------------------|--|-----------------|--|-------------|--|--------------|
|              |                           |  |                 | девочки                                | мальчики    | Средний                                | Высокий      |
|              |                           |  |                 | Средний                                | Высокий     | Средний                                | Высокий      |
| 1            | Скоростные                | Бег 30 м, с.<br><br>Техника выполнения: проводится на беговой дорожке линия старта и линия финиша. По команде «на старт» - ребенок подходит к линии старта, старт произвольный, после взмаха флажком ребенок делает разбег, остановка за линией «финиш». Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. | 7               | 7,3 – 6,2                              | 5,6 и менее | 7,5 – 6,4                              | 5,8 и менее  |
|              |                           |  | 8               | 7,0 – 6,0                              | 5,4         | 7,2 – 6,2                              | 5,6          |
|              |                           |  | 9               | 6,7 – 5,7                              | 5,1         | 6,9 – 6,0                              | 5,3          |
|              |                           |  | 10              | 6,5 – 5,6                              | 5,0         | 6,5 – 5,6                              | 5,2          |
| 2            | Координационн<br>ые       | Челночный бег 3x10 м., с.<br><br>Техника выполнения: еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. В то же время толчковая нога должна быть  |                 | 10,8-10,3                              | 9,9 и менее | 11,3 – 10,4                            | 10,2 и менее |
|              |                           |  |                 | 10,0 -9,5                              | 9,1         | 10,7 – 10,1                            | 9,7          |

|   |                    |   |   |           |             |            |              |
|---|--------------------|---|---|-----------|-------------|------------|--------------|
|   |                    | напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу марш (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10 –метровую дистанцию. Необходимо набрать максимальную скорость. Фиксируется общее время бег   |   | 9,9 -9,3  | 8,8         | 10,3 – 9,7 | 9,3          |
|   |                    |   |   | 9,5 -9,0  | 8,6         | 10,0 – 9,5 | 9,1          |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места см.<br><br>Техника выполнения: ученик подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.<br><br>Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, переходит к отталкиванию, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Три попытки, фиксируется лучший результат. |   | 115 – 135 | 155 и более | 110 – 130  | 150 и более  |
|   |                    |   |   | 125 – 145 | 165         | 125 – 140  | 155          |
|   |                    |   |   | 130 – 150 | 175         | 135 – 150  | 160          |
| 6 | Гибкость           | Наклон в перед из положения сидя, см.<br><br>Техника выполнения: на полу обозначается центровая и   | 7 | 3-5       | 9 и более   | 6 – 9      | 11,5 и более |

|  |   |    |     |     |        |      |
|--|---|----|-----|-----|--------|------|
|  | перпендикулярная линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны. Расстояние между ними составляет 20-30 см. выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на центральной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата не менее 2- секунд. При этом сгибание ног в коленях не допускается. | 8  | 3-5 | 7,5 | 6 – 9  | 12,5 |
|  |   | 9  | 3-5 | 7,5 | 6 – 9  | 13,0 |
|  |   | 10 | 4-6 | 8,5 | 7 - 10 | 14,0 |

