***Приложение 1***

**Директор**

**МБУДО «Жирновский ЦДТ»**

**С.А. Моров**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**на 2020-2021 учебный год**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ОФП с элементами бокса» для детей 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения/  № группы | Дата начала обучения по  программе | Дата окончания обучения по  программе | Всего учебных недель | Количест- во учебных дней | Количест- во учебных часов | Режим занятий | Сроки контр. процедур | Продол- жительность каникул |
| 1 год | 01.09.2020 | 30.06.2021 | 42 | 84 | 168 | 2 раза в | 21-25.12. | 01-8.01.2021 |
| группа |  |  |  |  |  | неделю | 2020г. |  |
| № 1 |  |  |  |  |  | по 2 часа | 21-25.06. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 2021г. |  |
| 2 год | 01.09.2020 | 31.05.2021 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в | 21-25.12. | 01-8.01.2021 |
| группа |  |  |  |  |  | неделю | 2020г. |  |
| № 2 |  |  |  |  |  | по 2 часа | 24-28.05. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 2021г. |  |

***Примечание:*** 1-й год обучения – с сентября по июнь; 2-й год обучения – с сентября по май.

***Приложение 2***

**Карта оценки результативности реализации программы физкультурно-спортивной направленности**

**за учебный год**

(фио учащегося, год обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки диагностики**  **Показатели** | **Середина года (баллы)** | **Конец года (баллы)** |
| **I. Теоретическая подготовка ребёнка (10 баллов):** |  |  |
| 1.1. Теоретические знания (3 балла): |  |  |
| 1.1.1.Физическая культура и спорт в России. |  |  |
| 1.2. Владение специальной терминологией (5 б.). |  |  |
| 1.3. Знание основ техники безопасности (2б.). |  |  |
| **II. Практическая подготовка ребёнка (50 баллов):** |  |  |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой: |  |  |
| 2.1.1.Умения выполнять упражнения общей физической подготовки (строевые упражнения, акробатические упражнения, парные упражнения) -  группа НП-20 б., УТГ-10 б. |  |  |
| 2.1.2.Умение выполнять упражнения специальной физической подготовки (упражнения на специальном оборудовании, тренажёрах, подвижные игры) -  группа НП-15 б., УТГ-15 б. |  |  |
| 2.1.3.Технико-тактическая подготовка |  |  |
| 2.1.4.Психолого-волевая подготовка - группа НП-5 б., УТГ-10 б. |  |  |
| 2.1.5.Умение выполнять судейство соревнований по одному из программных видов спорта (5 б.). |  |  |
| **III. Общеучебные умения и навыки ребёнка (25 баллов):** |  |  |
| 3.1. Учебно-коммуникативные умения (макс.-10 б.): |  |  |
| 3.1.1.Умение слушать и слышать педагога. |  |  |
| 3.1.2.Умение вступать в диалог. |  |  |
| 3.1.3.Умение пользоваться компьютерными источниками информации. |  |  |
| 3.2. Учебно-организационные умения и навыки (макс.-10 б.): |  |  |
| 3.2.1.Умение организовать свой режим дня, режим питания. |  |  |
| 3.2.2.Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности. |  |  |
| 3.2.3.Умение пользоваться спортивным инвентарём, оборудованием. |  |  |
| 3.3. Познавательные и регулятивные учебные универсальные действия (УУД) (макс.-5б.): |  |  |
| 3.3.1.У ребенка развита способность к волевому усилию. |  |  |
| 3.3.2. У ребенка развита рефлексия. |  |  |
| **IV. Предметные достижения учащегося (15 баллов):** |  |  |
| * На уровне детского объединения -2 балла. |  |  |
| * На уровне ЦДТ – 3 балла. |  |  |
| * На уровне города, района – 4 баллов. |  |  |
| * На региональном уровне и выше – 6 баллов |  |  |

Максимальное количество баллов – 100 баллов Минимальный уровень(min) – от 10 до 40 баллов; средний уровень (s) – от 41 до 70 баллов; максимальный уровень(max) – от 71 до 100 баллов.

***Приложение 3***

**Контрольные нормативы**

**по общей физической подготовке по боксу Для мальчиков**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения**  **(единица измерения)** | **1 год обучения** | | | **2 год обучения** | | |
| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Координация: челночный бег 3х10 м, сек. | 11,2 | 10,8 | 9,9 | - | - | - |
| Координация: челночный бег 6х10 м, сек. | - | - | - | 22,4 | 21,6 | 19,8 |
| Сила: сгибание и  разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз. | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 |
| Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость). | 1 | 3 | 9 | 2 | 4 | 10 |
| Сила: поднимание туловища лежа на спине, ноги согнуты и  закреплены, кол-во раз за 1 мин. | 18 | 26 | 30 | 19 | 27 | 32 |

**Для девочек**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения (единица измерения)** | **1 год обучения** | | | **2 год обучения** | | |
| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Координация: челночный бег 3х10 м, сек. | 11,7 | 11,3 | 10,2 | - | - | - |
| Координация: челночный бег 6х10 м, сек. | - | - | - | 23,4 | 23,6 | 20.4 |
| Сила: сгибание и  разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз. | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 15 |
| Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость). | 2 | 6 | 10 | 4 | 8 | 12 |
| Сила: поднимание туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин. | 18 | 26 | 30 | 21 | 23 | 25 |