



Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
Камышловского городского округа

Допущена к реализации (апробации)  
решением педагогического совета  
МАУ ДО  
«Дом детского творчества» КГО  
Протокол № 4 от «12» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО  
«Дом детского творчества» КГО  
 Ю. В. Сахлова  
Приказ № 119-ОД от «26» мая 2026 г.



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
лагеря с дневным пребыванием детей

**«Йога»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6,6-17 лет

Срок реализации: 6 часов

Составитель:  
Шахова Ирина Степановна  
педагог дополнительного образования

Камышлов, 2026

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание программы .....	8
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>11</b>
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Список литературы.....	18
<b>3. Сведения об авторе-разработчике.....</b>	<b>19</b>
<b>4. Аннотация.....</b>	<b>20</b>
<i>Приложение.....</i>	<b>21</b>

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Йога» предназначена для реализации в условиях смены лагеря с дневным пребыванием детей.

Организация летнего отдыха – один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно «Хатха-йога» способствует развитию физических качеств (гибкости, равновесия, выносливости), раскрепощённости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Программа «Йога» является краткосрочной.

Обучение ведется во временных детских объединениях (отрядах) и предполагает реализацию полученных знаний, умений и навыков на практике в процессе организации социально-значимой и досуговой деятельности.

**Направленность** программы «Йога» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, так как способствует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Основанием для проектирования и реализации программы служит следующий **перечень нормативных актов и государственных программных документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (правила действуют с 1 января 2021 года до 1 января 2027 года).

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Методические рекомендации по обеспечению организации отдыха и оздоровления детей (приложение к письму Минобрнауки России от 20 июля 2017 г. № ПЗ-818/09).

7. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

#### **Актуальность**

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

В процессе реализации программы «Йога» у детей появится понимание как укреплять мышцы спины и торса, улучшить гибкость и подвижность суставов, развивать координацию и формировать правильную осанку.

**Отличительная особенность** программы в том, что она объединяет материал по изучению упражнений на развитие физических качеств и игровые формы.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что малая учебная нагрузка (всего 6 часов) позволяет ребёнку в сжатых временных рамках одной смены летнего лагеря получить уникальный опыт физкультурно-спортивной деятельности и определить, насколько ему будет интересен в дальнейшем данный вид деятельности.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей **с 6,6 до 17 лет.**

В рамках занятий применяются динамические, статические и расслабляющие упражнения и асаны, сочетание которых наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата ребёнка и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

#### **Набор детей**

Условия приёма детей – по желанию. Система набора обучающихся – по распределению в отрядах.

Количество обучающихся в группе – 5-9 человек.

#### **Режим занятий**

Освоение программы предполагает 1 занятие по 2 часа в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

**Срок освоения программы** – 21 день (на время работы одной смены летнего оздоровительного лагеря).

**Объем программы:** 6 часов.

**Формы обучения:** очная. При необходимости возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Уровень сложности программы:** стартовый – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** развитие и совершенствование физических данных, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить технике выполнения простейших упражнений и асан;
- способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц.

**Развивающие:**

- развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;
- формировать навыки саморегуляции.

**Воспитательные:**

- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела;
- формировать инициативу детей в двигательной деятельности;
- приобщать к здоровому образу жизни.

### 1.3. Планируемые результаты

#### ***Предметные:***

- умение выполнять простейшие упражнения и асаны, суставную гимнастику;
- умение держать правильную осанку и распределять равномерное дыхание;
- умение поддерживать равновесие и координировать движения.

#### ***Метапредметные:***

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;
- наличие навыков самоконтроля, самооценки при выполнении упражнений и асан.

#### ***Личностные:***

- осознанное отношение к своему здоровью;
- повышение уровня развития коммуникативных навыков;
- уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела.

## 1.4. Содержание программы

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Йога для нашего здоровья»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
2.	Координация. Асаны для развития точных целенаправленных движений	1	-	1	Педагогическое наблюдение
3.	Сила	2		2	Педагогическое наблюдение
4.	Баланс. Асаны на развитие баланса	1		1	Педагогическое наблюдение
5.	Гибкость. Асаны на улучшение подвижности суставов и повышение эластичности связок	1		1	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	

## Содержание

### 1. Вводное занятие «Йога для нашего здоровья»

**Теория:** Знакомство с обучающимися группы. Правила поведения на занятии в лагере с дневным пребыванием. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии.

Знакомство с дисциплиной «Правильная йога». Особенности программы обучения. Требования и правила освоения программы.

Понятие «йога». Польза йоги для здоровья.

Понятие «асана». Противопоказания для выполнения асан.

Понятия: «сила», «гибкость», «координация», «баланс».

**Практика:** Разучивание основных асан. Выполнение комплекса диагностических заданий.

Гимнастика для глаз. Самомассаж рук. Дыхательная практика «Задуй свечу».

### 2. Координация. Асаны для развития точных целенаправленных движений

**Практика:** Разминка суставная. Выполнение статичных асан «Собака мордой вниз», «Собака мордой в верх», «Треугольник». Движения на развитие координации тела в пространстве.

Самомассаж ног. Игра «Делай, как я». Расслабляющая форма «Шавасана».

### 3. Сила

#### 3.1. Асаны, способствующие формированию правильной осанки

**Практика:** Выполнение асан для укрепления мышц живота, спины (при наклоне вперед), ног, плечевого пояса – «Ворон», «Ступа», «Воин-1», «Воин-2».

Самомассаж ушей. Медитация «Дыхание океана».

#### 3.2. Асаны, укрепляющие мышечный корсет

**Практика:** Выполнение асан «Лодка», «Саранча». Выполнение силовых форм – «планки на локтях и ладонях».

Самомассаж живота. Дыхательная практика «Нади шодхана».

### 4. Баланс. Асаны на развитие баланса

**Практика:** Выполнение балансовых форм на статику и на растяжку «Натараджасана», «Цапля» «Поклон Шиве». Практика выполнения асан в паре.

Самомассаж кончиков пальцев. Медитация.

## **5. Гибкость. Асаны на улучшение подвижности суставов и повышение эластичности связок**

**Практика:** Выполнение асан на скручивание и вытяжение корпуса – «Матсиендрасана», «Пасчимутанасана». Разучивание асан «Кошечка», «Мостик», «Кобра», «Верблюд».

Самомассаж головы. Медитация с мантрой «Ом». Расслабляющая форма «Шавасана».

Анализ достигнутых результатов обучения.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	Период обучения
Комплектование учебной группы	01.06.26 - 02.06.26 (2 календарных дня)
Начало занятий	с 02.06
Продолжительность	21 календарный день
Конец учебных занятий	21.06
<i>Аттестация обучающихся</i>	
Стартовая аттестация	02.06
Итоговая аттестация	По окончанию реализации программы 18.06.2026

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	июнь	02.06	12:00-12:40	Теория+ практика	1	Вводное занятие «Йога для нашего здоровья»	Каб. № 17	Педагогическое наблюдение
2	июнь	04.06	12:00-12:40	Практика	1	Координация. Асаны для развития точных целенаправленных движений	Каб. № 17	Педагогическое наблюдение
3	июнь	09.06	12:00-12:40	Практика	1	Асаны, способствующие формированию правильной осанки	Каб. № 17	Педагогическое наблюдение
4	июнь	11.06	12:00-12:40	Практика	1	Асаны, укрепляющие мышечный корсет	Каб. № 17	Педагогическое наблюдение

5	июнь	16.06	12:00-12:40	Практика	1	Баланс. Асаны на развитие баланса	Каб. № 17	Педагогическое наблюдение
6	июнь	18.06	12:00-12:40	Практика	1	Гибкость. Асаны на улучшение подвижности суставов и повышение эластичности связок	Каб. № 17	Педагогическое наблюдение

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в отдельном **учебном кабинете**, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам.

Материально-техническое обеспечение:

- аудиоаппаратура с флеш-носителем;
- музыкальная фонотека;
- гимнастические коврики, блоки, ремни для йоги.

### Информационное обеспечение:

<https://yogalib.ru/> Электронная библиотека по йоге;

<https://russianyogafederation.ru/> Портал федерации йоги России;

<https://www.yoga.ru/> Сайт сети специализированных центров йоги

YOGA ПРАКТИКА;

<https://all-yoga.ru/> Энциклопедия йоги;

<https://yogameditationhome.com/> База видео-уроков;

<https://www.youtube.com/channel/UC7wsOPRntlcsBgK-fz7lEiw> База ви-

део-уроков;

[https://www.youtube.com/user/chilelvida/videos?fbclid=IwAR1H\\_4840a4](https://www.youtube.com/user/chilelvida/videos?fbclid=IwAR1H_4840a4)

[Z5JLM40TXjOyG35iAViT3Z95HrnmavIQSRgwMfuAnr7N6pQ](https://www.youtube.com/user/chilelvida/videos?fbclid=IwAR1H_4840a4) База видео-уроков.

## **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы аттестации**

В ходе реализации программы ведется систематический учет знаний и умений обучающихся, их личностного развития. Для оценки результативности применяется аттестация (входная диагностика, промежуточная и итоговая) и текущий контроль.

Входная диагностика проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня умений и физической подготовленности обучающихся, а также наличия или отсутствия нарушений осанки. Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль – систематическая проверка учебных достижений, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в виде педагогического наблюдения и устного опроса. Проведение педагогического наблюдения обусловлено необходимостью понимания соответствия предлагаемого к изучению материала и реальными возможностями детей к его усвоению.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися тем конкретной дополнительной общеобразовательной программы. Форма: выполнение практических заданий педагога.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего образовательного курса программы с целью обнаружения динамики в физическом развитии обучающегося. Итоговая аттестация проводится на последнем занятии. Формы: опрос, выполнение практических заданий педагога.

#### 2.4. Оценочные материалы

<b>Изучаемый параметр</b>	<b>Формы и методы диагностики</b>	<b>Инструментарий</b>
<i>Входная диагностика (02.06)</i>		
Практическая часть: определение уровня развития физических способностей	Выполнение практического задания	Приложение № 1 «Тестовая карта»
<i>Промежуточная аттестация (03.06-18.06)</i>		
Практическая часть: определение уровня развития физических качеств, оценка динамики	Выполнение практического задания	Приложение № 1 «Тестовая карта»
Определение уровня социальной компетентности	Педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
<i>Итоговая аттестация (19.06)</i>		
Практическая часть: определение уровня развития физических качеств, оценка динамики	Практическое задание	Приложение № 1 «Тестовая карта»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	Педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

## 2.5. Методические материалы

Основной формой реализации учебной программы является учебное занятие с преобладанием практической деятельности.

Хатха-йога, как нетрадиционная система тренировок имеет ряд особенностей преподавания.

В преподавании хатха-йоги важно не только умело подбирать наиболее эффективные асаны и их комплексы, но и знать другие смежные науки: биомеханику, биохимию, анатомию и физиологию, психологию и педагогику, спортивную медицину, уметь использовать полученные знания в учебно-тренировочном процессе.

Владение терминологией в хатха-йоге носит особый характер. Обучающийся должен быть заранее ознакомлен с основными терминами, используемыми на занятиях, а словесные указания педагога должны быть понятными и лаконичными. По мере овладения техникой выполнения асан, значение терминов возрастает. Они начинают играть роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей. При этом, все обучающиеся должны одинаково воспринимать этот сигнал, независимо от степени овладения техникой асаны.

К терминологии хатха-йоги предъявляется следующий ряд требований:

1. Краткость – позволяет заменить длинное описание выполнение асаны и указать только на необходимые детали упражнения или возможные ошибки.

2. Точность – способствует созданию отчетливого представления о выполняемом комплексе асан.

3. Доступность – достигается благодаря богатому лексикону педагога и степени владения знаниями родного языка, объяснению общедоступными или часто используемыми словами.

Для успешного формирования двигательных навыков и умений необходимо грамотно подбирать и применять методы обучения. Существует три основных метода обучения: наглядный, словесный и практический.

К наглядному методу обучения относят показ физических упражнений, использование наглядных пособий и т.д. Благодаря наглядному методу у детей формируется четкое зрительное представление о физическом упражнении. Показывая правильную технику выполнения асаны, нужно обращать внимание на отдельные элементы данной позы. Показ асаны должен быть на высоком техническом уровне, чтобы у ребенка создался правильный зрительный образ упражнения.

После формирования у детей зрительного и мышечно-двигательного представления, целесообразно использовать словесный метод, который позволяет активизировать мышление обучающегося. Посредством слова, педагог управляет происходящим процессом, дает задания, оценивает и анализирует результаты, управляет поведением обучающихся. К словесному методу относят: команды, инструктаж, беседу, комментарии и замечания.

У детей достаточно быстро создаются нейромышечные связи и ассоциации с двигательным умением, но без практики и повторения упражнения они не эффективны, поэтому необходимо использовать практический метод. Только практическое применение упражнения способно дать желаемые результаты и закрепить разучиваемый материал.

В практике физического воспитания существуют методы обучения двигательным действиям. К ним относят: целостный метод, метод сопряженного воздействия.

В хатха-йоге использование целостного метода обучения возможно на любом этапе обучения. Благодаря целостному методу асана разучивается полностью без расчленения на основные части. Этот метод разучивания хорош для асан, не требующих координации и больших усилий.

Метод сопряженного воздействия заключается в том, что совершенствование асаны происходит только в условиях, требующих увеличения физической нагрузки, например, отягощения или увеличения амплитуды движений посредством мышечных усилий. Данный метод способствует совершенствованию, как техники выполнения позы, так и физических способностей.

### ***Педагогические технологии***

Одно из ведущих мест в образовательном процессе занимают *здоровьесберегающие технологии*, которые обеспечивают профилактику (сохранение) и развитие здоровья обучающихся, способствуют ведению особого стиля жизни.

Практика показывает, что применение *игровых технологий* с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности, особенно для детей 10-11 лет.

Для активизации учебного процесса внедряются *информационные технологии*, которые позволяют педагогу проводить видеозанятия, мастер-классы, создавать презентации учебного материала.

С помощью применения *технологии уровневой дифференциации* можно укрепить здоровье и развивать физические качества обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

## 2.6. Список литературы

### *Для педагога*

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер ; пер. с англ. Г. Гнчаренко ; науч. ред. А. Радзиевский. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 423 с.
2. Айенгар Б. К. С Древо жизни. Ежедневная практика / Альпина Нонфикшн, 2017. – 237 с.
3. Айенгар Б.К. Йога. Путь к здоровью /Флинта, 2017. – 336 с.
4. Айенгар Б. К. С Йога сутры. Патанджали. Прояснение / 2017. – 392 с.
5. Зевестер, Э. А. Йога для детей // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. 2008. № 11. С. 31 – 34 с.
6. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.
7. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.
8. Коултер, Д. Анатомия хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей, практикующих. Отдельное издание / пер. с англ. Ю.Синявская / Постум, 2015. – 752с.
9. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

### *Для родителей и обучающихся*

1. Берк Э. Я люблю йогу! 15 простых упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения. – Эксмо, 2022. – 64 с.
2. Занкина В. Йога в кармане. Детская практика. – [Альпина нон-фикшн](#), 2012 г. – 160 с.

### 3. Сведения об авторе

1. **ФИО:** Шахова Ирина Степановна.
2. **Место работы, должность:** МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО, педагог дополнительного образования.
3. **Квалификационная категория:** отсутствует.
4. **Профессиональное образование (образовательное учреждение, год окончания, специальность, квалификация):** Профессиональный лицей г. Камышлова, 1997 г., направление подготовки – «закройщик»; квалификация – «портной четвертого разряда», «закройщик пятого разряда».  
**Профессиональная переподготовка:** программа «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта», 2023 г. (300 ч), ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний», г. Красноярск.
5. **Педагогический стаж работы:** 2 года.

#### 4. Аннотация

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа «Йога» – **модифицированная**, по направленности – физкультурно-спортивная. Рассчитана на детей **от 6,6 до 17 лет**. Предполагает курс обучения продолжительностью три недели.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических данных, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи программы:** обучить технике выполнения простейших упражнений и асан; способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц; развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела; формировать навыки саморегуляции; устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; формировать инициативу детей в двигательной деятельности; приобщать к здоровому образу жизни.

**В содержание программы включены следующие разделы:** «Вводное занятие «Йога для нашего здоровья», «Координация. Асаны для развития точных целенаправленных движений», «Асаны, способствующие формированию правильной осанки», «Асаны, укрепляющие мышечный корсет», «Баланс. Асаны на развитие баланса», «Гибкость. Асаны на улучшение подвижности суставов и повышение эластичности связок».

**Формы реализации программы:** групповые занятия.

**Ожидаемые результаты реализации программы:** знание техники выполнения простейших упражнений и асан, повышение уровня развития физических качеств у детей, стабилизация эмоционального фона, наличие первоначальных навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Тестовая карта

ФИ обучающегося: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования \_\_\_\_\_

Первая диагностика: \_\_\_\_\_

Конечная диагностика: \_\_\_\_\_

№	Контрольное упражнение		Результат			
			Начало года	Промежуточная аттестация	Конец года	Стабильность/динамика
1	Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	3 б.				
2	Силовая выносливость мышц спины: положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°, мин  (1 минута и менее - 1 балл; 2 минуты и менее - 2 балла; более 2 минут - 3 балла)	3 б.				
3	Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах, мин	3 б.				
4	Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги, мин.	3 б.				

	(менее 30 сек – 1 балл; 30-50 сек – 2 балла; более 50 сек – 3 балла)					
<b>Итого</b>		12 б.				

### Нормативы сдачи физических испытаний

<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</b>						
	Мальчики			Девочки		
10-12 лет	3 см – 1 б	5 см – 1 б	9 см – 2 б	4 см – 1 б	6 см – 1 б	13 см – 1 б
13-15 лет	4 см – 2 б	6 см – 2 б	11 см – 2 б	5 см – 2 б	8 см – 2 б	15 см – 2 б
16-17 лет	6 см – 3 б	8 см – 3 б	13 см – 3 б	7 см – 3 б	9 см – 3 б	16 см – 3 б
<b>Силовая выносливость мышц спины</b>						
	Мальчики			Девочки		
10-12 лет	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут
13-15 лет	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут
16-17 лет	2 минуты и менее	3 минуты и менее	Более 3 минут	2 минуты и менее	3 минуты и менее	Более 3 минут
<b>Силовая выносливость мышц брюшного пресса</b>						
	Мальчики			Девочки		
10-12 лет	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут
13-15 лет	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут	1 минута и менее	2 минуты и менее	Более 2 минут
16-17 лет	2 минуты и менее	3 минуты и менее	Более 3 минут	2 минуты и менее	3 минуты и менее	Более 3 минут
<b>Проба на равновесие</b>						
	Мальчики			Девочки		
10-12 лет	Менее 30 сек	30 – 50 сек	Более 50 сек	Менее 30 сек	30 – 50 сек	Более 50 сек
13-15 лет	30 – 50 сек	50-80 сек	Более 80 сек	30 – 50 сек	50-80 сек	Более 80 сек
16-17 лет	50-80 сек	80-120 сек	Более 120 сек	50-80 сек	80-120 сек	Более 120 сек

**Высокий уровень:** 12-9 баллов.

**Средний уровень:** 8-5 баллов.

**Низкий уровень:** 4 балла и ниже.

Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности

Группа \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Лет \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Коммуникативность												Результат	
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей	8-6 - высокий, 5-4 – средний, 3-1 - низкий
2	Открытый	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Скрытный	
3	Обращается за помощью к другим детям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один	
4	Обращается к взрослому за помощью	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один	
5	Яркая мимика, жесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабовыраженная мимика, жестикация	
6	Эмоционален в контакте	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не проявляет эмоций	
7	Готов к коллективной деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Предпочитает индивидуальную работу	
8	Глубокое общение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Общение носит поверхностный характер	
<b>Общий результат</b>													
2. Толерантность												Результат	
1	Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный	9-7 – высокий, 6-4 – средний, 3-1 – низкий
2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)	
3	Чувство юмора	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие чувства юмора	
4	Чуткость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушие	
5	Доверие к другим	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недоверие к другим	
6	Терпение к различиям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Выраженная потребность в определенности	

7	Доброжелательность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Негативное отношение к окружающим	
8	Умение слушать	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Неумение слушать	
9	Способность к сопереживанию											Эмоциональная холодность	
<b>Общий результат</b>													
<b>3. Рефлексивность</b>													<b>Результат</b>
1	Реально оценивает свои силы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недооценивает или завышает свои возможности	6-5 – высокий, 4-3 – средний, 2-1 – низкий
2	Говорит о себе, как о личности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих личностных качествах	
3	Говорит о своих чувствах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих чувствах	
4	Самостоятельно регулирует свое поведение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Эффективен только внешний контроль	
5	Выражает свое отношение к деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не выражает собственное отношение к деятельности	
6	Стремится самостоятельно исправить ошибку для достижения результата	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не корректирует свою деятельность	
<b>Результат</b>													

**Общий результат \_\_\_\_\_ б. Уровень \_\_\_\_\_**

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б.

**Высокий уровень:** 23-18 баллов.

**Средний уровень:** 9-17 баллов.

**Низкий уровень:** 1-8 баллов.

