

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №170
Колпинского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБОУ Центра образования №170
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2026 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБОУ Центра образования № 170
Санкт-Петербурга
Приказ №233 от 01.09.2026 года
_____ Т.А.Куташова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВЕКТОР ДВИЖЕНИЯ»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Иванова Мария Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 13–17 лет, включая обучающихся с ОВЗ (с учетом рекомендаций по физической нагрузке).

Актуальность программы: современные подростки всё чаще сталкиваются с гиподинамией, нарушением режима дня, снижением уровня физической активности и ухудшением психоэмоционального состояния. По данным исследований, более 70% подростков в возрасте 13–17 лет не выполняют минимальные рекомендации по ежедневной физической нагрузке, а число школьников с нарушениями осанки, избыточной массой тела и стрессовыми расстройствами неуклонно растёт.

В условиях цифровизации и роста экранного времени у молодёжи особенно важно создавать системные условия для регулярного и осмысленного движения, которое не только развивает тело, но и укрепляет уверенность в себе, формирует волевые качества, снижает уровень тревожности. Программа «Вектор движения» отвечает этим задачам за счёт комплексного подхода: сочетания физической нагрузки, саморефлексии и командного взаимодействия.

Особое значение имеет ориентация на вовлечение всех категорий подростков, включая обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа адаптируется под индивидуальные особенности участников, что способствует развитию инклюзивной культуры и расширению возможностей для каждого.

Фокус на формирование осознанного отношения к своему телу, отслеживание прогресса и постановку личных целей делает физкультуру не обязанностью, а внутренним выбором подростка. А командные тренировки и ролевые спортивные игры обеспечивают эмоциональную вовлечённость, укрепляют социальные связи и формируют навыки сотрудничества.

Таким образом, программа «Вектор движения» является актуальной и своевременной инициативой, способствующей всестороннему физическому и личностному развитию подростков, формированию устойчивых здоровых привычек и профилактике социально-психологических рисков.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и сроки освоения: срок реализации – 1 год. Количество часов – 72 часа.

Цель программы: Развитие у подростков устойчивого интереса к физической культуре и формирование осознанного отношения к своему телу, физическому и психологическому состоянию через системную физическую активность.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать знания о значении физической активности для здоровья человека.
- Обучать навыкам выполнения упражнений на силу, выносливость, гибкость, координацию.
- Ознакомить с основами самоконтроля физической нагрузки и принципами безопасных тренировок.
- Развивать умение планировать индивидуальные цели в области физической подготовки и отслеживать их достижение.
- Научить правилам участия в командных и ролевых спортивных играх.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, ловкость.
- Развивать телесную осознанность, навыки саморегуляции и самонаблюдения.
- Формировать мотивацию к систематической физической активности.
- Способствовать развитию волевых качеств: настойчивости, терпения, ответственности.
- Повышать уровень самооценки и уверенности в себе через преодоление физических трудностей.

Воспитательные:

- Воспитывать уважительное отношение к своему телу и здоровью.
- Формировать культуру здорового образа жизни.
- Воспитывать чувство ответственности за результат команды и взаимопомощи.
- Развивать коммуникативную культуру и умение работать в группе.
- Создавать позитивное эмоциональное отношение к занятиям физической культурой.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение: обучающиеся от 13 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

Формы организации занятий определяют, в каком режиме проводится обучение, и как распределяется учебное время:

- Групповые тренировки — основная форма, включающая функциональную подготовку, упражнения на развитие силы, выносливости, координации и гибкости.
- Командные физкультурные занятия — занятия с элементами взаимодействия, синхронных упражнений и командных заданий.
- Ролевые спортивные игры — активные сценарные игры с физической нагрузкой и распределением ролей.
- Индивидуальные задания — выполнение участниками персональных целей в рамках общей программы.
- Физкультурные челленджи и тестирования — мотивационные задания на результат и отслеживание прогресса.
- Рефлексивные мини-сессии — обсуждение самочувствия, достижения целей, формирование новых привычек.

Формы проведения занятий: занятие может быть построено как в традиционной форме, так могут быть использованы и другие формы.

- Практические тренировки — основная форма, направленная на развитие физических качеств.
- Групповые упражнения — синхронные и парные задания для формирования навыков взаимодействия.
- Ролевые и сценарные активности — занятия в формате спортивных игр с элементами миссий, квестов, задач.
- Индивидуальная работа — выполнение персонализированных заданий и целей.
- Самостоятельные тренировки — по заданию педагога с последующим обсуждением результатов.
- Рефлексия и самоанализ — краткие беседы, заполнение дневников наблюдений за телом, прогрессом и самочувствием.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты обучения**Личностные результаты:**

- Формирование осознанного отношения к собственному телу и здоровью.
- Развитие устойчивой мотивации к физической активности и здоровому образу жизни.
- Повышение самооценки, уверенности в себе, волевых качеств (настойчивость, дисциплина, ответственность).
- Формирование целеустремленности через постановку и достижение личных спортивных целей.
- Развитие навыков саморефлексии и саморегуляции.

Метапредметные результаты:

- Умение работать в команде, принимать общие решения, взаимодействовать с другими участниками.
- Навыки постановки целей, планирования действий и анализа результатов.
- Развитие коммуникативных навыков в процессе командных и ролевых активностей.
- Применение принципов безопасности, самоконтроля и рационального подхода к нагрузке в разных жизненных ситуациях.
- Освоение приёмов самооценки и самоорганизации.

Предметные результаты:

- Повышение уровня общей физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость, координация).
- Освоение комплекса физических упражнений, техник и форматов тренировки.
- Формирование знаний о правилах безопасной физической нагрузки и основах физической культуры.
- Развитие двигательных навыков, телесной координации и функциональной выносливости.
- Умение применять полученные навыки для улучшения физического состояния в повседневной жизни.

Виды контроля

Контроль освоения программы осуществляется в форме текущего, промежуточного и итогового контроля. Все формы оценки ориентированы на развитие у обучающихся навыков самоанализа, командного взаимодействия и осознанного отношения к собственному прогрессу.

Текущий контроль. Проводится в процессе реализации каждого тематического модуля и направлен на отслеживание динамики физического и личностного развития обучающихся. Формы: наблюдение за физической активностью и вовлечённостью участников; выполнение практических заданий (упражнений, нормативов); заполнение индивидуальных и групповых чек-листов физической активности; мини-тесты по технике безопасности и основам тренировочного процесса; устные саморефлексии: «что удалось», «что было трудно»; самооценка и взаимная оценка в команде.

Промежуточный контроль. Проводится после завершения крупных тематических блоков, позволяет оценить сформированность ключевых физических и коммуникативных умений. Формы: выполнение нормативов; оформление и презентация личных достижений (например, «спорт-дневник»); командные задания на координацию и взаимодействие; обсуждение результатов и планов на следующий этап; самоанализ достигнутых целей.

Итоговый контроль. Осуществляется в завершении курса и направлен на комплексную оценку физических, личностных и командных результатов.

Формы: защита итогового мини-проекта (например, видео тренировки, чек-лист привычек, ролевая спортивная игра, придуманный челлендж); представление портфолио: индивидуальный прогресс, цели, результаты; командная демонстрация физкультурной активности (эстафета, выступление, показательное задание); экспертная оценка педагога, взаимная командная оценка; финальная рефлексия и анкетирование обучающихся.

Методы проверки знаний и умений:

- *Наблюдение.* Анализ физических действий обучающихся в процессе тренировок: правильность выполнения упражнений, техника движений, уровень вовлечённости, соблюдение режима безопасности.
- *Устные опросы и беседы.* Проверка теоретических знаний о строении тела, правилах тренировок, разминки и заминки, принципах здорового образа жизни; развитие навыков саморефлексии и аргументации.
- *Практические задания.* Выполнение физических упражнений по заданию педагога

- (индивидуально и в команде), участие в челленджах, выполнение элементов функциональной тренировки с фиксацией прогресса.
- *Самооценка и взаимная оценка.* Анализ участниками собственных достижений и активности сверстников по чек-листам и шкалам; формирование навыков самоанализа, обратной связи и поддержки.
 - *Мини-тесты и экспресс-опросы.* Краткие проверки теоретических знаний (в устной или письменной форме): правила техники безопасности, принципы восстановления, значение физической активности.
 - *Проектная работа.* Разработка и представление итогового продукта — например, индивидуального плана тренировок, видео-инструкции, челленджа или спортивной игры; защита проекта с аргументацией решений.
 - *Анализ портфолио.* Оценка индивидуальных спортивных достижений: дневники тренировок, диаграммы прогресса, рефлексивные записи, фотографии выполнения заданий, отзыв педагога и команды.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- Физкультурное мероприятие. Проведение финального занятия или фестиваля активности с демонстрацией умений, командными заданиями, участием всех обучающихся.
- Защита индивидуальных или групповых проектов. Представление участниками собственных результатов: тренировки, челленджи, видео- или фотоотчёты, чек-листы, плакаты, презентации и др.
- Портфолио обучающегося. Сбор и анализ материалов, отражающих прогресс: достижения в физических упражнениях, выполненные задания, дневник участника, рефлексия.
- Рефлексивная встреча. Обсуждение с обучающимися итогов участия в программе: что получилось, какие изменения почувствовали, над чем хотят работать дальше.

Методическое обеспечение программы

- Карточки упражнений, инструкции по технике безопасности.
- Дневник участника, памятки по ЗОЖ и тренировкам.
- Чек-листы, шаблоны самооценки и таблицы прогресса.
- Журнал посещаемости.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещения: пространство для занятий физической культурой.

Инвентарь: коврики, скакалки, набивные мячи и другое оборудование для ОФП и функционального тренинга.

Оргтехника: ноутбук, проектор, колонка — для показа видеоинструкций и презентаций.

Раздаточные материалы: индивидуальные карточки упражнений, чек-листы, дневники участника.

Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название блока	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)	Форма контроля
1	Я и моё тело: самонаблюдение и цели	2	4	6	Текущий: беседа, самооценка, чек-листы
2	Основы физической активности и ЗОЖ	2	4	6	Текущий: тест, обсуждение, дневник привычек

3	Разминка и заминка: принципы и польза	1	5	6	Текущий: практическое выполнение, взаимная оценка
4	Функциональный тренинг: базовые упражнения	1	8	9	Текущий: наблюдение, опрос, физическое задание
5	Развитие силы и выносливости	1	8	9	Промежуточный: тестирование, упражнение на результат
6	Гибкость и координация	1	5	6	Текущий: выполнение комплекса упражнений, самоанализ
7	Командные тренировки и взаимодействие	1	8	9	Промежуточный: групповое задание, оценка взаимодействия
8	Ролевые спортивные игры и челленджи	1	8	9	Текущий: участие, активность, командная самооценка
9	Самооценка, привычки и отслеживание прогресса	2	4	6	Текущий: анализ дневников, беседа, опрос
10	Итоги: проект, портфолио, финальное мероприятие	2	4	6	Итоговый: защита проекта, портфолио, презентация
ИТОГО		14	58	72	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ДОП «Вектор движения»

Содержание программы:

1. Я и моё тело: самонаблюдение и цели.

Теоретическое содержание. Понятие телесной осознанности, факторы, влияющие на физическое самочувствие. Постановка целей и работа с привычками.

Практическое содержание. Упражнения на наблюдение за телом, составление личной цели, ведение дневника состояния.

Контроль: самооценка, обсуждение, чек-листы.

2. Основы физической активности и ЗОЖ.

Теоретическое содержание. Влияние физической активности на здоровье. Принципы ЗОЖ, режим дня, питание.

Практическое содержание. Индивидуальный тест-опрос, планирование режима активности, простые комплексы упражнений.

Контроль: мини-тест, беседа, дневник привычек.

3. Разминка и заминка: принципы и польза.

Теоретическое содержание. Теория разминки и заминки: зачем и как выполнять. Профилактика травм.

Практическое содержание. Практика разминки и заминки, вариативные схемы, работа с дыханием.

Контроль: наблюдение, выполнение, самооценка.

4. Функциональный тренинг: базовые упражнения.

Теоретическое содержание. Принципы круговой и интервальной тренировки, техника выполнения ОФП-упражнений.

Практическое содержание. Практика круговой тренировки: упражнения на ноги, корпус,

руки. Табата, базовые связки.

Контроль: выполнение комплекса, чек-лист, взаимная оценка.

5. Развитие силы и выносливости.

Теоретическое содержание. Понятие силы и выносливости, типы нагрузок, принципы прогрессии.

Практическое содержание. Силовые упражнения с весом тела, беговые задания, интервальные тренировки.

Контроль: норматив, серия заданий, отслеживание прогресса.

6. Гибкость и координация.

Теоретическое содержание. Роль гибкости и координации в жизни и спорте. Профилактика нарушений осанки.

Практическое содержание. Комплексы на растяжку, упражнения на координацию (баланс, синхронные движения).

Контроль: выполнение комплекса, наблюдение.

7. Командные тренировки и взаимодействие.

Теоретическое содержание. Основы командной работы. Роли в группе. Сплочение через движение.

Практическое содержание. Парные и групповые упражнения, синхронные тренировки, челленджи «на слаженность».

Контроль: групповая оценка, наблюдение, самоанализ.

8. Ролевые спортивные игры и челленджи.

Теоретическое содержание. Сценарные формы двигательной активности. Как игра развивает физические качества.

Практическое содержание. Ролевые и сюжетные игры, квесты, миссии, командные задачи с физическим элементом.

Контроль: участие, активность, обратная связь команды.

9. Самооценка, привычки и отслеживание прогресса.

Теоретическое содержание. Навыки самоанализа. Как вести дневник. Подведение личных итогов.

Практическое содержание. Заполнение спортивного дневника, выполнение контрольных упражнений, рефлексия.

Контроль: опросник, анализ чек-листов, беседа

10. Итоги: проект, портфолио, финальное мероприятие.

Теоретическое содержание. Повторение ключевых понятий, обсуждение результатов, подготовка к защите.

Практическое содержание. Защита проекта, презентация, итоговое спортивное мероприятие.

Контроль: проект, портфолио, публичная защита

Методические материалы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Вектор движения» используются современные методические, дидактические и цифровые материалы, способствующие наглядности, доступности, мотивации и эффективному усвоению содержания.

Используемые материалы:

- методические разработки педагога (конспекты, план-сетки, сценарии тренировок);
- инструкции, памятки, чек-листы по технике выполнения упражнений и правилам безопасности;
- раздаточные материалы: карточки упражнений, схемы комплексов, тренировочные дневники;
- видеоуроки и слайд-презентации по темам: разминка, заминка, функциональный тренинг, дыхание, командные формы взаимодействия;
- цифровые ресурсы (платформы с видеоинструкциями, трекеры привычек, генераторы

- упражнений);
- глоссарий;
- тестовые материалы: входной и итоговый контроль, опросы, задания на саморефлексию.

Принципы методического обеспечения:

- *Доступность* — учёт возрастных, физических и психологических особенностей участников, включая детей с ОВЗ;
- *Наглядность* — сопровождение занятий визуальными и графическими материалами;
- *Целенаправленность* — чёткие задачи на каждое занятие, акцент на конкретные действия и результат;
- *Индивидуализация* — предоставление выбора уровня нагрузки, самостоятельная постановка целей и контроль прогресса;
- *Результативность* — ориентация на личностные и физические достижения обучающихся, развитие устойчивых привычек.

Дидактические материалы:

- Карточки с комплексами упражнений.
- Инструкции по технике безопасности и самоконтролю.
- Тренировочные листы и чек-листы самооценки.
- Глоссарии по понятиям.
- Графики прогресса, таблицы самонаблюдения, памятки по ЗОЖ.
- Раздаточные комплексы для разминки/заминки.
- Входной и итоговый тест, физкультурные челленджи, мини-опросы.

Электронные образовательные ресурсы:

- Видеоинструкции;
- Презентации по базовым физическим принципам и формам тренинга;
- Интерактивные тесты для входного и итогового контроля;
- Мотивационные трекеры и генераторы упражнений.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Балахнин, И. М. Современные подходы к физическому воспитанию подростков / И. М. Балахнин. — М.: Академия, 2020. — 192 с.
2. Дьячков, В. М. Теория и методика физической культуры / В. М. Дьячков. — СПб.: Лань, 2021. — 256 с.
3. Слостенин, В. А. Методика преподавания физической культуры в условиях ФГОС / В. А. Слостенин. — М.: Юрайт, 2022. — 178 с.
4. Кузнецов, В. В. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие / В. В. Кузнецов. — М.: Спорт, 2019. — 210 с.
5. Чернышев, А. А. Инновации в физическом воспитании школьников / А. А. Чернышев. — М.: Владос, 2023. — 144 с.
6. Григорьев, С. Г. Программа дополнительного образования физкультурной направленности / С. Г. Григорьев. — СПб.: КАРО, 2021. — 128 с.
7. Михайлова, И. Н. Методические основы разработки программ внеурочной деятельности / И. Н. Михайлова. — М.: Просвещение, 2022. — 160 с.
8. Куликов, И. П. Работа с детьми с ОВЗ на занятиях физической культурой / И. П. Куликов. — М.: Педагогическое общество России, 2023. — 148 с.
9. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2020. — 208 с.
10. Николаева, С. Ю. Проектная деятельность в физкультурно-оздоровительных

программах / С. Ю. Николаева. — М.: Сфера, 2021. — 120 с.

Литература для обучающихся:

1. Лихачев, П. А. Физкультура — это интересно: книга для подростков / П. А. Лихачев. — М.: АСТ, 2021. — 112 с.
2. Капкова, Н. М. Двигайся! Гид по здоровому образу жизни для школьников / Н. М. Капкова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 96 с.
3. Бут, Дж. 7 минут в день: тренировки для подростков / Дж. Бут. — СПб.: БХВ-Петербург, 2020. — 80 с.
4. Хан, Э. Простые тренировки для подростков / Э. Хан. — М.: Эксмо, 2021. — 128 с.
5. Громова, А. Ю. Я могу больше: дневник силы и выносливости / А. Ю. Громова. — М.: МИФ, 2023. — 88 с.
6. Романова, И. А. Спорт и тело: как научиться понимать себя / И. А. Романова. — СПб.: Питер, 2022. — 104 с.
7. Хмельницкая, Е. С. Зарядка без скуки: упражнения для подростков / Е. С. Хмельницкая. — М.: Речь, 2021. — 72 с.
8. Якушева, Е. Н. Как стать сильнее: самоучитель по ОФП / Е. Н. Якушева. — М.: АСТ, 2020. — 116 с.
9. Соколова, Т. А. Гибкость и баланс: пособие для начинающих / Т. А. Соколова. — СПб.: Питер, 2023. — 90 с.
10. Мартынов, С. В. Дневник фитнеса для подростков / С. В. Мартынов. — М.: Эксмо, 2019. — 84 с.

Оценочные материалы

Результативность освоения программы «Вектор движения» отслеживается систематически на протяжении всего курса. Контроль строится на принципах регулярной обратной связи, учёта индивидуального прогресса и мотивации обучающихся. Акцент делается не только на физические показатели, но и на личностные достижения, самооценку и командное взаимодействие.

Входной контроль

Цель: выявить стартовый уровень физической подготовленности, установки на здоровье и личные цели.

Формы: мини-тест (двигательные упражнения: выносливость, гибкость, координация); анкетирование об образе жизни и уровне активности; устная беседа о спортивном опыте и мотивации.

Текущий контроль

Проводится регулярно на каждом занятии.

Формы: педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений; проверка выполнения индивидуальных и командных заданий; самооценка и взаимная оценка (чек-листы, листы обратной связи); мини-опросы по теоретическому материалу (техника безопасности, режим и др.); дневник участника: фиксация самочувствия, прогресса, привычек.

Оцениваются: активность и вовлечённость в тренировочный процесс; правильность и техника выполнения заданий; развитие командного взаимодействия; личный физический и мотивационный прогресс.

Промежуточный контроль

Проходит по завершении ключевых тематических блоков.

Формы: выполнение практического задания (физкультурный челлендж, разработка собственного комплекса упражнений); мини-проект (групповая тренировка, видеодемонстрация); презентация личного или командного спортивного достижения.

Оцениваются: динамика физического развития (сравнение с входными результатами); инициативность, самостоятельность, лидерство; качество взаимодействия в команде.

Итоговый контроль

Проводится в завершении курса.

Формы: защита итогового проекта (челлендж, видеоурок, авторская разминка); портфолио обучающегося: достижения, таблицы прогресса, личные выводы; публичная презентация результатов перед группой/родителями; анкетирование и групповая рефлексия.

Оцениваются: достигнутый индивидуальный и физический прогресс; сформированность ЗОЖ-привычек и саморегуляции; умение применять полученные знания в новых условиях (самостоятельные тренировки, организация активности для других).

Показатели и критерии результативности освоения ДОП:

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	Высокий	Уверенно оперирует понятиями физической культуры, осознаёт значение разминки, заминки, нагрузки, может объяснить базовые принципы ЗОЖ.
	Средний	Ориентируется в базовых понятиях (разминка, тренировка, ОФП), отвечает по образцу, допускает неточности.
	Низкий	С трудом воспроизводит теоретические сведения, не может объяснить суть базовых понятий без помощи.
Предметный: специальные практические навыки	Высокий	Самостоятельно выполняет комплексы упражнений, соблюдает технику безопасности, демонстрирует уверенность в движении.
	Средний	Выполняет упражнения с незначительной поддержкой, знает технику, но допускает ошибки.
	Низкий	Неуверен в выполнении заданий, нуждается в постоянной помощи и корректировке.
Метапредметный	Высокий	Умеет ставить цели, отслеживать динамику, оценивать свой прогресс, применять ЗОЖ-принципы на практике.
	Средний	Частично осознаёт свой прогресс, ведёт дневник или чек-лист с подсказками.
	Низкий	Не фиксирует результаты, не отслеживает цели, требует внешнего контроля.
Личностный: организационно-волевые, ценностные качества	Высокий	Ответственен, проявляет инициативу, приходит подготовленным, соблюдает режим и правила.
	Средний	В целом дисциплинирован, участвует в занятиях, выполняет задания своевременно.
	Низкий	Низкая мотивация, требует постоянной дисциплинарной поддержки.
Личностный: поведенческие навыки	Высокий	Умеет работать в команде, проявляет лидерство, уважительно взаимодействует с другими.
	Средний	Взаимодействует в группе, соблюдает правила общения.
	Низкий	Пассивен или конфликтен в группе, не принимает нормы совместной работы.

Форма фиксации образовательных результатов — «Карта результативности освоения программы дополнительного образования «Вектор движения»» (см. Приложение 1).

Оценка каждого показателя осуществляется по **трёхбалльной шкале**:

- 1 балл** — низкий уровень,
- 2 балла** — средний уровень,
- 3 балла** — высокий уровень.

Уровни освоения программы:

Уровень	Баллы
Высокий	13–15 баллов
Средний	8–12 баллов
Низкий	7 и менее

**Карта результативности освоения программы дополнительного образования
«Вектор движения»**

Ф.И. обучающегося: _____

Возраст: _____ Группа: _____

№	Показатель	Уровень	Баллы (1–3)	Комментарии педагога
1	Теоретические знания			
2	Двигательные и практические навыки			
3	Самоанализ и саморегуляция			
4	Волевые качества			
5	Коммуникативные навыки			

Итоговое количество баллов: _____

Уровень освоения: _____ (высокий / средний / низкий)

Дата заполнения: _____ Подпись педагога: _____