

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
Протокол № 3 от «28» мая 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦДТ
пгт. Новомихайловский
И.Г. Варельджан
Приказ от «31» мая 2021 г. № 54 Д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Олимпиец»

(наименование объединения)

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 до 16 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 2125

Автор-составитель:

Герасимов Сергей Анатольевич

педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

пгт. Новомихайловский, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	11
1.3.	Содержание программы.	17
1.4.	Планируемые результаты.	20
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	22
2.1.	Календарный учебный график.	22
2.2.	Условия реализации программы.	33
2.3.	Формы аттестации.	34
2.4.	Оценочные материалы.	35
2.5.	Методические материалы.	66
2.6.	Список литературы.	77

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Олимпиец» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на активный досуг, развитие и укрепление физических качеств, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы.

Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Очень важно начинать заниматься с детьми укреплением здоровья уже с раннего возраста, тем самым приучая их к здоровому образу жизни. Сегодня стало модно заниматься физической культурой и спортом и всё больше людей разного возраста включаются в активные спортивные занятия. Важен тот факт, что занятия спортом, влияют на формирование личности, развивают и укрепляют такие черты характера, как целеустремлённость и настойчивость, самообладание и решительность, смелость и дисциплинированность, а также необходимое качество – это умение работать в команде. Игровые виды спорта необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния – это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. Таким образом, разработка программы «Олимпиец» продиктована современными тенденциями среди детей и подростков.

Новизна программы.

Современное дополнительное образование обеспечивает продуктивную организацию свободного времени детей, социальную адаптацию, является одним из определяющих факторов развития их интересов, склонностей и способностей.

Новизна программно-методического и организационно-технологического обеспечения реализации программы заключается:

- в организации сетевой формы реализации программы, предполагающей использование ресурсов МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский и МКУ «Новомихайловский «Олимп»;
- в применении здоровьесберегающих технологий в процессе проведения занятий, мастер-классов, досуговых мероприятий с целью обеспечения учащимся возможности сохранения здоровья в период обучения, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни;
- в организации применения технологии разноуровневого обучения, в процессе которого практикуется разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала

в группах младшего, среднего и старшего возраста. Данная технология предполагает создание педагогических условий для включения учащегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития, дает возможность каждому овладеть учебным материалом на определённом уровне в зависимости от его способностей, желания и индивидуальных качеств личности;

- в применении технологии личностно-ориентированного обучения, которое предполагает развитие личностных социально-значимых качеств учащихся. Дифференцированный подход важен как для учащихся с низкими, так и с высокими показателями в области физической культуры. Контрольные испытания, задания и тестирование дают исходную информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых в том, чтобы учащийся в каждый очередной период времени смог продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Очень важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность программы «Олимпиец» состоит в том, что она повышает мотивацию к занятиям спортом, обеспечивает общую и специальную физическую подготовку по игровым видам спорта, содействует гармоничному развитию личности, учит не пасовать перед изменчивостью, принимать решения, воспитывает нравственные и волевые качества, способствует развитию уверенности в себе. Программа помогает переосмыслить свое отношение к здоровью, образу жизни и дает возможность учащимся продолжить обучение по программам физкультурно-спортивной направленности по видам спорта в данном учреждении.

Отличительные особенности.

Педагогом были изучены программы по мини-футболу, баскетболу, настольному теннису находящиеся в свободном доступе сети Интернет:

- Учебно-тренировочная программа В.П. Астафьева по футболу для детей 6-7 лет, предусматривает подготовку детей в ДЮСШ по данному виду спорта;
- Основной задачей программы тренеров-преподавателей ДЮСШ Гречухина С.Ю. и Репкина В.А. , сроком реализации на 3 года для учащихся от 9 до 11 лет, является подготовка учащихся по футболу для зачисления их на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов;
- Программа автора Ковалёва О. А. по баскетболу составлена на основе примерной программы по спортивной подготовке для ДЮШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва (Москва, 2006 г.) в соответствии спортивно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Олимпиец» от указанных выше программ отличается тем, что:

- шире рассматривает возрастной контингент учащихся - 7-16 лет, ставка делается не на спортивное мастерство конкретного вида спорта, а на массовость, общую физическую подготовку, умение работать в команде, ответственность, трудолюбие;
- в программе используется иное целеполагание;
- в программе используется сетевая форма реализации программы с привлечением ресурсов организации-партнёра - организации физической культуры и спорта;
- в программе используется разноуровневый подход с разным режимом освоения по темпу, объёму и уровню сложности с опорой на диагностику каждого учащегося.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиец» разработана для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки. Состав групп постоянный, разновозрастный. Группы формируются в количестве от 12-20 человек.

Предварительно педагог определяет уровень физической подготовленности каждого будущего спортсмена по выполнению контрольных нормативов и на основании результатов, в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств учащихся, зачисляет их в ту или иную возрастную группу:

- Младшая группа – возраст учащихся 7-9 лет;
- Средняя группа - возраст учащихся 10-14 лет;
- Старшая группа - возраст учащихся 14-16 лет.

Для учащихся младшего школьного возраста 7-9 лет необходимой потребностью является двигательная активность. В этом возрасте сравнительно равномерно идёт физическое развитие детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12-13 годам, - запястья и пясти. При занятиях физической культурой и спортом очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. До 9 летнего возраста у девочек позвоночник обладает большей подвижностью, чем у мальчиков. В возрасте 9-10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением

собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста. К 9 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Средняя частота пульса в 9-10 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 10-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст. Заканчивается развитие эндокринной системы, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых.

К существенным показателям, которые характеризуют функциональное состояние нервно-мышечной системы, относят координационные способности, способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движения. В данном возрасте расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он совершил, анализирует поступки окружающих. Произвольное внимание детей в 10 лет требует так называемой близкой мотивации. У старших учащихся произвольное внимание поддерживается при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем). Ребенок в 10 лет обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу тренера, лучше всех справиться с заданием и т. д.). В этом возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны. В возрасте 10 лет резко возрастает число факторов, которые в итоге могут повлиять на самооценку ребенка. Дети на все события, происходящие вокруг, имеют свою точку зрения, которую пытаются отстаивать. Кроме всего этого у них формируется мнение о собственной социальной значимости - самооценке. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка чаще всего бывает у детей, родители которых относятся к ним с уважением, теплотой и любовью. Однако к 10 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному.

Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы

развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше развита мышечная сила. Границы подросткового периода охватывают возраст от 11-12 до 14-15 лет. Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой.

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок и часто бывает неожиданным. Происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, скрытность, замкнутость).

В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы.

В возрасте 13-14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8-9 лет). Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей

плечевого пояса (24%). Акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или "костный" возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 13-14 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В 13-14 лет уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей.

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых. Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков. Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг веса. Систематические занятия спортом способствуют росту МВЛ.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК), которое увеличивается с возрастом.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Формы обучения.

Форма обучения по программе «Олимпиец» - очная. Формы организации деятельности: групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом, комбинированная.

Уровень программы, объём и сроки её реализации.

Программа реализуется на базовом уровне, рассчитана на 1 год обучения, её объём составляет 216 часов. В программе применяется разноуровневая технология обучения.

Режим занятий.

Общее количество часов по программе в год составляет 216 часов, количество часов в неделю – 6. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для младшей и средней групп, 2 раза в неделю по 3 часа для старшей группы. Основной формой организации деятельности являются групповые занятия с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Олимпиец» разработана с учётом сенситивных периодов развития двигательных качеств учащихся. И несмотря на то, что программа одногодичная, учащиеся могут заниматься по ней несколько лет с условием увеличения нагрузки согласно возрастной группе. Особенностью организации образовательного процесса является спортивный день, который проводится по субботам и в котором принимают участие все группы объединения с привлечением тренеров МКУ «Новомихайловский «Олимп». Занятия по программе «Олимпиец» проводятся на стадионе «Олимп» согласно договору о сетевой форме обучения с использованием материально-технических ресурсов МКУ «Новомихайловский «Олимп».

В каникулярный период допускается проведение трёхчасовых занятий для младшей и средней группы. Сформированные группы являются основным и постоянным составом объединения. Виды проводимых занятий определены содержанием программы: беседы, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, самоподготовка, соревнования, товарищеские встречи, медико-восстановительные мероприятия, сдача контрольных нормативов. В процессе самоподготовки широко используются дистанционные технологии.

В программе применяется разноуровневая технология обучения. Содержание и материал дополнительной общеобразовательной программы «Олимпиец» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности: «Стартовый», «Базовый», «Продвинутый». Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного уровня). До начала реализации программы учащиеся проходят процедуру оценки изначальной готовности по уровням, отражающим индивидуальные особенности учащихся:

- Диагностика уровня мотивации учащегося;
- Диагностика уровня психического развития;
- Диагностика уровня информированности и эрудиции в отношении содержания программы;
- Диагностика уровня развития способностей (одаренности) и уровня становления компетенций (по направлению программы дополнительного образования).

Вариативность программы проявляется в многообразии индивидуальных подходов к выполнению заданий учащимися, в представлении свободы в выборе практических занятий. Программа предусматривает частые переключения деятельности с одного вида на другой, что делает работу динамичной, неустойчивой. Такое построение программы позволяет легко усваивать материал. Система разноуровневых заданий опирается на их оптимальную последовательность.

1.Последовательность заданий удовлетворяет принципу расположения по нарастающей сложности и с расширением объёма информации, требуемой учащемуся для успешного выполнения задания.



2. Задания разнообразны с точки зрения деятельности учащихся.
3. Задания учитывают степень подготовленности учащихся к выполнению того или иного упражнения, а также их возможности.
4. Задания повышают культуру мышления, познания и речи учащихся.

Уровневое обучение основано на изменении содержания, структуры, формы организации обучения отдельных учащихся, в связи с чем, содействует повышению качества их знаний и умений, развитию уровня мышления, формированию способов самостоятельного усвоения и применения знаний, умения оценить значимость полученной учебной информации.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование у детей и подростков потребности в занятиях физической культурой, как залога здорового поколения.

Цель стартового уровня освоения содержания программы: развитие физических способностей учащихся, интереса к занятиям физической культурой и спортом, в процессе знакомства с правилами игр и начальными основами игровых видов спорта.

Предметные задачи стартового уровня освоения содержания программы:

- Познакомить учащихся с основными представлениями по истории игровых видов спорта;
- Познакомить с правилами личной гигиены и спортивной дисциплины, правилами игр и организацией проведения соревнований.

Метапредметные задачи стартового уровня освоения содержания программы:

- Формировать познавательный интерес учащихся;
- Развить коммуникативные навыки и навыков совместной деятельности.

Личностные задачи стартового уровня освоения содержания программы:

- Воспитать смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество.

Цель базового уровня освоения содержания программы: развитие физических способностей, двигательных и скоростно-силовых качеств, овладение спектром специализированных знаний по игровым видам спорта посредством включения учащихся в командные спортивные игры.

Предметные задачи базового уровня освоения содержания программы:

- Способствовать формированию специальных знаний и практических навыков по игровым видам спорта;
- Способствовать формированию двигательных и скоростно-силовых качеств;
- Обучить основным техническим приемам: групповой, индивидуальной и командной тактике спортивных игр;

- Познакомить с терминологией спортивных игр.

Метапредметные задачи базового уровня освоения содержания программы:

- Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- Развить критическое мышление;
- Сделать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные задачи базового уровня освоения содержания программы:

- Воспитать смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество.

Цель продвинутого уровня освоения содержания программы: развитие спортивной индивидуальности и самостоятельности учащегося на основе выстраивания индивидуальной траектории личностного самоопределения в видах спорта.

Предметные задачи продвинутого уровня освоения содержания программы:

- Сформировать теоретические знания и практические навыки;
- Познакомить с правилами судейства.

Метапредметные продвинутого уровня освоения содержания программы:

- Развить спортивную индивидуальность и самостоятельность, внимание, ловкость, быстроту и координацию движений;
- Способствовать самоопределению в видах спорта.

Личностные продвинутого уровня освоения содержания программы:

- Воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

Матрица разноуровневой программы

Таблица №1

Уровень освоения программы	Специфика целеполагания	Критерии (предметные, метапредметные, личностные)/объем и сложность	Применяемые методы и технологии	Формы, методы диагностики	Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	Специфика учебной деятельности
Ознакомительный	Развитие физических способностей учащихся, интереса к занятиям физической культурой и спортом, в процессе знакомства с правилами игр и начальными основами игровых видов спорта. Выявление потенциальных индивидуальных интересов и способностей учащихся.	Предметные: - Познакомить учащихся с основными представлениями по истории игровых видов спорта; - Познакомить с правилами личной гигиены и спортивной дисциплины, правилами игр и организацией проведения соревнований. Метапредметные: - Формировать познавательный интерес учащихся; - Развить коммуникативные навыки и навыков совместной деятельности. Личностные: - Воспитать смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество.	Объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы. Игровые, личностно-ориентированное обучение, педагогика сотрудничества, диалоговое обучение, направленные на формирование у учащихся мотивации к познанию в физкультурно-спортивной деятельности.	Диагностика мотивации достижения (А. Мехрабиан). Методика «Интеллектуальный портрет». Методика оценки общей одаренности. Анкета Дж. Рензулли (1977) в адаптации Л.В. Поповой. Методика определения физических качеств и навыков. Тестовые упражнения. Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам. Методика «Самочувствие	Предметные: - знание истории игровых видов спорта; - знание правил личной гигиены и спортивной дисциплины, правил игр и организации проведения соревнований. Метапредметные: - наличие коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности; - наличие интереса учащихся и потребности в дальнейшем обучении в области физической культуры и спорта. Личностные: - наличие таких качеств как	Учащиеся осваивают заданные нормативы, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях; участие в соревнованиях на уровне учреждения. Используется групповая форма с яко выраженным индивидуальным подходом

				Активность Настроение» (САН). Анкета «Будем здоровы!». Анкета степени удовлетворенност и учащихся качеством дополнительного образования объединения «Олимпиец».	смелость, настойчивость, дисциплинированн ость, коллективизм и товарищество.	
Базовый	Формирование у учащихся знаний, умений и навыков, развитие физических способностей, двигательных и скоростно-силовых качеств, овладение спектром специализированных знаний по игровым видам спорта посредством включения учащихся в командные спортивные игры, способствующие успешной адаптации к жизни в обществе.	Предметные: • Способствовать формированию специальных знаний и практических навыков по игровым видам спорта; • Способствовать формированию двигательных и скоростно-силовых качеств; • Обучить основным техническим приемам: групповой, индивидуальной и командной тактике спортивных игр; • Познакомить с терминологией спортивных игр. Метапредметные: • Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической	Репродуктивный, соревновательный, рефлексивный и игровой методы. Технологии дифференцированного и индивидуализированного обучения, личностно-ориентированное обучение, педагогика сотрудничества, игровые технологии, направленные на формирование устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.	Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам. Тестовые упражнения. Анкета «Будем здоровы!». Методика «Самочувствие Активность Настроение» (САН). Таблица компетенций и индивидуальных качеств. Анкета степени удовлетворенност и учащихся качеством	Предметные: • Наличие специальных знаний и практических навыков по игровым видам спорта; • Наличие двигательных и скоростно-силовых качеств; • Знание основных технических приемов групповой, индивидуальной и командной тактики спортивных игр и умение их применять на практике; • Знание	Учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют все умения при выполнении нормативов, в играх, активно участвуют в соревнованиях муниципального уровня.. Проявляют волю, настойчивость. Используется групповая форма с ярко выраженным

		культурой и спортом; • Развить критическое мышление; Сделать установку на безопасный, здоровый образ жизни. Личностные: • Воспитать смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество.		дополнительного образования объединения «Олимпиец».	терминологии спортивных игр. Метапредметные: • Наличие устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом; • Наличие критического мышления; • Наличие установки на безопасный, здоровый образ жизни. Личностные: • Воспитаны смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество.	индивидуальным подходом и обучение в малых группах
Продвину- тый	Развитие спортивной индивидуальности и самостоятельности учащегося на основе выстраивания индивидуальной траектории личностного самоопределения в видах спорта.	Предметные: • Сформировать теоретические знания и практические навыки; • Познакомить с правилами судейства. Метапредметные: • Развить спортивную индивидуальность и самостоятельность, внимание, ловкость,	Эвристические. исследовательские, наставнического сопровождения, соревновательные, продуктивные, рефлексивные, игровые методы, технологии дифференцированно-го и	Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам. Анкета «Будем здоровы!». Методика «Самочувствие» Активность	Предметные: • Наличие теоретических знаний и практических навыков; • Знание правил судейства. Метапредметные: • Наличие спортивной	Учащийся видит и использует оптимальные варианты развития и совершенствовани-я своих способностей, таланта, настойчив, целеустремлен,

		быстроту и координацию движений; • Способствовать самоопределению в видах спорта. Личностные: • Воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.	индивидуализированного обучения, личностно-ориентированное обучение, педагогика сотрудничества, проблемного обучения.	Настроение» (САН). Таблица компетенций и индивидуальных качеств. Анкета степени удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования объединения «Олимпиец».	индивидуальности, самостоятельности, внимания, ловкости, быстроты и координации движений; • Наличие личностного самоопределения в виде спорта. Личностные: • Наличие нравственных и волевых качеств личности учащихся.	мыслит творчески. Учащийся выполняет самостоятельные, дополнительные задания. Наставничество при работе в малых группах. Активное участие в соревнованиях различного уровня. Групповая, индивидуальная деятельность
--	--	---	--	---	---	--

1.3. Содержание программы. Учебный план.

Таблица №2

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Диагностика уровня мотивации и уровня информированности, эрудиции
2	Основы знаний	6	6	-	Опрос Контроль соблюдения ТБ.
3	Общая физическая подготовка.	80	10	70	Стартовый контроль - Диагностика уровня психофизического развития и уровня развития скоростно-силовых качеств
4	Специальная физическая подготовка.	58	10	48	Текущий контроль. Контроль учета посещаемости занятий. Контроль соблюдения ТБ.
5	Контрольные нормативы. Соревнования. .	12	2	10	Промежуточный и итоговый контроль. Сдача контрольных нормативов. Результаты соревнований. Привлечение к судейству.
6	Игровая подготовка.	56	4	52	Текущий контроль - контрольные игры с заданием
7	Итоговое занятие. Подведение итогов за учебный год. Инструктаж по ТБ.	2	-	2	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.
	Итого	216	34	182	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в программу. Диагностика уровня мотивированности и уровня информированности, эрудиции.

2. Основы знаний.

Теория: Режим, особенности питания. Травмы в спорте и их профилактика. Организм и его функции. Правила гигиены юного спортсмена. Закаливание.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития

силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Строевые упражнения. Лёгкая атлетика. Гимнастика.

Практика: Диагностика уровня психофизического развития и развития скоростно-силовых качеств. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Бег на 30м. Бег на 60м. Упражнения с предметами. Упражнения с отягощающими предметами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития мышц корпуса. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. «Полоса препятствий», игровые упражнения в жонглировании мяча головой. Упражнения для развития общей выносливости. Комбинированные упражнения. Строевые упражнения. Лёгкая атлетика. Гимнастика. Упражнения для кистей и пальцев рук. Упражнения на развитие внимания и скорости реакции.

Стартовый уровень: предусматривается выполнение упражнений ОФП, освоение заданных нормативов с помощью и коррекцией педагога.

Базовый уровень: предусматривается самостоятельное выполнение упражнений ОФП, работа над совершенствованием физических качеств. Самостоятельное решение затруднительных вопросов.

Продвинутый уровень: предусматривается самостоятельное выполнение упражнений ОФП с использованием оптимальных вариантов развития и совершенствования своих способностей с добавлением заданий для самоподготовки.

2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков. Основы техники и тактики игры в настольный теннис. Виды ударов. Техника одиночных ударов. Выбор позиции и темпа игры. Тактика игры против левши. Тактика игры против правши.

Практика: Бег с изменением направления. Развитие psychomotorных способностей. Имитация удара по мячу стоя на месте. Имитация ударного движения после разбега. Удары по неподвижному мячу. Удары в цель по мячу с места. Передача мяча друг другу. Остановка катящегося мяча в парах. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки и передачи мяча в парах. Эстафета с остановкой и передачей мяча. Бег рывком, догоняя впереди бегущего. Ведение слабо накаченного мяча по прямой линии. Выбивание мяча ударом ногой в парах. Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м. Тактические действия в нападении. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м. Ведение мяча с сопротивлением защитника.

Бег спиной вперёд с переходом на ускорение 10-15 м. Ведение мяча змейкой. Ведение мяча, поочередно обводя поворотные стойки. Ведение мяча по «восьмёрке». Отбор мяча толчком плеча в плечо. Ловля катящегося мяча вратарём. Ловля мяча после отскока от стенки. Ловля катящегося мяча в воротах, после удара партнёра. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Имитация ловли мяча, летящего на уровне живота. Скоростные рывки 10-15 м. Передача мяча партнёру. Передача мяча партнёру на выход и ударом по воротам. Комбинация "стенка". Имитация ударного движения внешней стороной подъёма. Имитация удара по мячу серединой лба. Удар по воротам после обводки стоек. Удары по воротам после ведения и передачи. Ведение мяча вокруг стоек. Ведение мяча, ложный замах. Удар на технику. Взаимодействие двух игроков. Контрольные игры. Соревновательные игры. Бег в сочетании с остановками и рывками. Бег по сигналу с выпадом в одну сторону и рывком в другую. Ведение мяча в баскетболе. Ловля и передача мяча. Броски мяча. Отбор мяча. Финты. Комбинации элементов техники и тактики в баскетбол. Основы техники и тактики игры в настольный теннис. Виды ударов. Поддача с верхним, нижним, смешанным вращением. Техника одиночных ударов. Выбор позиции и темпа игры. Поддача: толчком слева, справа без вращения мяча. Поддача с «подрезкой». Прием поддачи подставкой. Броски и ловля теннисного мяча. Отработка ударов у тренировочной стенки. Удары «накат». Сочетание ударов. Игра с партнёром двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Работа в парах. Тактика игры против левши. Тактика игры против правши. Удар в один угол стола, по подставке справа, слева. Контратакующие удары. Игра защитника против атакующего. Атакующий против защитника. Парные игры. Техника приема «крученая свеча».

Стартовый уровень: предусматривается выполнение упражнений СФП, освоение заданных нормативов с помощью и коррекцией педагога.

Базовый уровень: предусматривается самостоятельное выполнение упражнений СФП, работа над совершенствованием физических качеств. Самостоятельное решение затруднительных вопросов.

Продвинутый уровень: предусматривается самостоятельное выполнение упражнений СФП с использованием оптимальных вариантов развития и совершенствования своих способностей с добавлением заданий для самоподготовки.

3. Контрольные нормативы. Соревнования.

Теория: Спорт сегодня. Спортивная терминология. Правила спортивных игр и судейства.

Практика: Судейская практика. Соревнования. Эстафеты. Товарищеские встречи. Турнир по футболу, баскетболу, метанию. Тестирование скоростно-силовых качеств.

Стартовый уровень: предусматривается участие в практических занятиях и освоение предполагаемых знаний и навыков с помощью и коррекцией педагога.

Базовый уровень: предусматривается самостоятельное участие в соревнованиях, эстафетах, товарищеских встречах и турнирах. Самостоятельное решение затруднительных вопросов.

Продвинутый уровень: предусматривается самостоятельное проведение соревнований, эстафет, товарищеских встреч и турниров с использованием оптимальных вариантов развития и совершенствования своих способностей с добавлением заданий для самоподготовки.

4. Игровая подготовка.

Теория: История игровых видов спорта.

Практика: Подвижные игры. Тренировочные занятия по игровым видам спорта: футбол, баскетбол, теннис.

Стартовый уровень: предусматривается участие в подвижных и спортивных играх, освоение предполагаемых знаний и навыков с помощью и коррекцией педагога.

Базовый уровень: предусматривается самостоятельное участие в подвижных и спортивных играх, самостоятельное решение затруднительных вопросов.

Продвинутый уровень: предусматривается самостоятельное проведение подвижных и спортивных игр, с использованием оптимальных вариантов развития и совершенствования своих способностей с добавлением заданий для самоподготовки.

5. Итоговое занятие.

Практика: Инструктаж по ТБ. Подведение итогов за учебный год.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты стартового уровня освоения содержания программы:

- знание истории игровых видов спорта;
- знание правил личной гигиены и спортивной дисциплины, правил игр и организации проведения соревнований.

Метапредметные результаты стартового уровня освоения содержания программы:

- наличие коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности;
- наличие интереса учащихся и потребности в дальнейшем обучении в области физической культуры и спорта.

Личностные результаты стартового уровня освоения содержания программы:

- наличие таких качеств как смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество.

Предметные результаты базового уровня освоения содержания программы:

- Наличие специальных знаний и практических навыков по игровым видам спорта;
- Наличие двигательных и скоростно-силовых качеств;
- Знание основных технических приемов групповой, индивидуальной и командной тактики спортивных игр и умение их применять на практике;
- Знание терминологии спортивных игр.

Метапредметные результаты базового уровня освоения содержания программы:

- Наличие устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Наличие критического мышления;
- Наличие установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты базового уровня освоения содержания программы:

- Воспитаны смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество.

Предметные результаты продвинутого уровня освоения содержания программы:

- Наличие теоретических знания и практических навыков;
- Знание правил судейства.

Метапредметные результаты продвинутого уровня освоения содержания программы:

- Наличие спортивной индивидуальности, самостоятельности, внимания, ловкости, быстроты и координации движений;
- Наличие личностного самоопределения в виде спорта.

Личностные результаты продвинутого уровня освоения содержания программы:

- Наличие нравственных и волевых качеств личности учащихся.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1 Календарный учебный график

Таблица № 3

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Место проведе ния	Препод даватель	Дата план	Дата факт
		всего	теория	практика						
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в программу. Диагностика уровня мотивированности и уровня информированности, эрудиции.	2	2	-	беседа	тестирование	ЦДТ	ПДО		
2	Стартовая аттестация. Диагностика уровня психофизического развития.	2	-	2	практическое занятие	тестирование	Олимп	ПДО, специ алист «Оли мп»		
3	Режим, особенности питания. Травмы в спорте и их профилактика. Стартовая аттестация. Диагностика уровня психофизического развития.	2	1	1	эвристическая беседа	тестирование	Олимп	ПДО, специ алист ЦРБ		
4	Организм и его функции. Строевые упражнения.	2	1	1	практическое занятие	опрос	Олимп	ПДО, специ алист ЦРБ		
5	Правила гигиены юного спортсмена. Закаливание. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках.	2	1	1	практическое занятие	опрос	Олимп	ПДО, специ алист ЦРБ		
6	СФП. Бег с изменением направления.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
7	СФП. Имитация удара по мячу стоя на месте.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
8	ОФП. Имитация ударного движения	2	-	2	практическое	пед.	Олимп	ПДО		

	после разбега. Удары по неподвижному мячу.				занятие	наблюдение				
9	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
10	Спортивная терминология. Спорт сегодня. Правила спортивных игр (футбола) и судейства.	2	1	1	практическое занятие	опрос	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
11	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 30 м.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
12	СФП. Удары в цель по мячу с места.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
13	СФП. Развитие психомоторных способностей. ОФП. Упражнения на развитие координации движений, равновесия.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
14	ОФП Упражнения с предметами. Остановка катящегося мяча в парах.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
15	ОФП. Упражнения с отягощающими предметами. СФП. Остановки и передачи мяча в парах.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
16	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег на 60 м.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
17	ОФП. Упражнения на развитие гибкости. СФП. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
18	ОФП. Упражнения на расслабление. Эстафета с остановкой и передачей	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		

	мяча.									
19	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса. Футбол.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
20	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса. Выбивание мяча ударом ногой в парах.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
21	СФП. Упражнения для развития мышц корпуса. Силовые упражнения. Подвижные игры.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
22	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса. СФП. Ведение слабо накаченного мяча по прямой линии.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
23	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса. СФП. Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
24	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. СФП. Тактические действия в нападении.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
25	ОФП. Упражнения для укрепления ног. СФП. Бег с рывком, догоняя впереди бегущего.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
26	ОФП. Упражнения для развития ловкости. СФП. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
27	ОФП. Упражнения для шеи и туловища. СФП. Акробатические упражнения.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
28	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. СФП. Бег спиной вперёд с переходом на ускорение 10-15 м.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
29	ОФП. Упражнения на развитие	2	-	2	практическое	пед.	Олимп	ПДО		

	ловкости. СФП. Ведение мяча змейкой.				занятие	наблюдение				
30	ОФП. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. СФП. Ведение мяча, поочерёдно обводя поворотные стойки.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
31	ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости. Мини-футбол. Подтягивание.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
32	ОФП. Гимнастика. СФП. Ведение мяча по «восьмёрке».	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
33	ОФП. Полоса препятствий, игровые высоты. СФП. Ведение мяча по «восьмёрке». Подвижные игры с ведением мяча.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
34	СФП. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Ловля катящегося мяча вратарём. Ловля мяча после отскока от стенки.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
35	СФП. Ловля катящегося мяча вратарем. Ловля мяча после отскока от стенки.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
36	Весёлые старты.	2	1	1	эстафета	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»	каникулы	
37	ОФП. Гимнастика. СФП. Ловля катящегося мяча в воротах, после удара партнёра.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
38	ОФП. Комбинированные упражнения. СФП. Передача мяча в	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		

	треугольнике со сменой мест.									
39	ОФП. Строевые упражнения. СФП. Имитация ловли мяча, летающего на уровне живота. Скоростные рывки 10-15 м.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
40	ОФП. Упражнения на развитие силы. СФП. Передача мяча партнёру на выход и ударом по воротам. Комбинация "стенка".	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
41	ОФП. Развитие общей выносливости. СФП. Комбинация "стенка". Имитация ударного движения внешней стороной подъёма.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
42	ОФП. Игровые упражнения в жонглировании мяча головой. СФП. Передача мяча партнёру на выход и ударом по воротам. Комбинация "стенка".	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
43	Эстафета.	2	-	2	эстафета	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специ алист «Оли мп»		
44	СФП. Комбинация "стенка". Имитация ударного движения внешней стороной подъёма.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
45	СФП. Эстафеты с бегом. Имитация удара по мячу серединой лба.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
46	Подвижные игры. Соревнования по мини-футбол.	2	-	2	соревнования	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специ алист «Оли		

								мп»		
47	ОФП. Комбинированные упражнения. СФП. Удар по воротам после обводки стоек.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
48	ОФП. Комбинированные упражнения. Мини-футбол.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
49	ОФП. Комбинированные упражнения. Легкая атлетика.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
50	ОФП. Комбинированные упражнения. Соревнования по мини-футболу.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
51	ОФП. Упражнения для развития ловкости. СФП. Удары по воротам после ведения и передачи.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
52	Тренировочные занятия по футболу.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
53	ОФП. Упражнения для ног. СФП. Ведения мяча вокруг стоек.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
54	ОФП. Бег с изменением направления. СФП. Ведение мяча, ложный замах.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
55	СФП. Удар на технику. Тренировочное занятие по футболу.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
56	ОФП. Легкая атлетика. СФП. Взаимодействие двух игроков.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
57	ОФП. Строевые упражнения. СФП. Бег по сигналу с выпадом в одну сторону и рывком в другую.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
58	Спортивная терминология. СФП. Ведение мяча в баскетболе.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
59	ОФП. Упражнение на развитие	2	-	2	практическое	пед.	Олимп	ПДО		

	скоростно-силовых качеств. СФП. Ловля, передача мяча в баскетболе.				занятие	наблюдение				
60	ОФП. Упражнения в прыжках. Эстафета с различными прыжками.	2	-	2	эстафета	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
61	Подвижные игры.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО	каникулы	
62	ОФП. Упражнения с отягощающими предметами. СФП. Броски мяча.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
63	ОФП. Игровые упражнения с предметами. СФП. Отбор мяча.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
64	ОФП. Упражнения для кистей и пальцев рук. СФП. Финты.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
65	ОФП. Упражнения на развитие ловкости. СФП. Комбинации элементов техники баскетбола.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
66	ОФП. Упражнения для шеи и туловища. СФП. Комбинации элементов тактики баскетбола.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
67	Тренировочная игра по баскетболу.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
68	Товарищеская встреча по баскетболу. Судейская практика.	2	-	2	товарищеская встреча	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
69	Судейская практика. Соревнования по баскетболу.	2	1	1	соревнование	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Оли		

								мп»		
70	СФП. Основы техники игры в настольный теннис. Виды ударов.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
71	СФП. Основы тактики игры в настольный теннис. Виды ударов.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
72	ОФП. Упражнения на координацию движений. СФП. Подача с нижним и верхним вращением.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
73	Подвижные игры на развитие внимания и скорости реакции.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
74	ОФП. Упражнения на развитие кистей рук и пальцев. СФП. Подача смешанным вращением.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
75	ОФП. Упражнения для шеи и туловища. СФП. Техника одиночных ударов.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
76	СФП. Отработка ударов на тренировочной стенке. Выбор позиции и темпа игры.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
77	СФП. Подач толчком с лева без вращения мяча.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
78	СФП. Подача толчком справа без вращения мяча.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
79	ОФП. Комбинированные упражнения. Товарищеские встречи.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
80	Тестирование скоростно-силовых качеств.	2	-	2	практическое занятие	тестирование	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
81	СФП. Подача «подрезкой» Судейская практика.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО, специ		

								алист «Оли мп»		
82	СФП. Прием подачи подставкой. Судейская практика.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО, специ алист «Оли мп»		
83	ОФП. Комбинированные упражнения. СФП. Броски и ловля теннисного мяча.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
84	СФП. Отработка ударов у тренировочной стенки. Работа в парах.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
85	Новогодняя спортивная эстафета	2	1	1	эстафета	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО	каник улы	
86	ОФП. Упражнения ходьбе в прыжках. СФП. Сочетание ударов.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
87	Товарищеские встречи. Судейская практика.	2	1	1	товарищеская встреча	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО, специ алист «Оли мп»		
88	СФП. Игра с партнером двумя мячами на столе.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
89	СФП. Игра с партнером двумя ракетками поочередно.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
90	ОФП. Упражнения на развитие внимания и скорости реакции. СФП. Тактика игры против правши.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
91	ОФП. Упражнения на развитие выносливости. СФП. Тактика игры	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		

	против левши.									
92	ОФП. Упражнения на развитие мышц корпуса. СФП. Удар в один угол стола, по подставке справа, слева.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
93	ОФП. Упражнения на развитие выносливости. СФП. Контратакующие удары.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
94	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. СФП. Атакующий против защитника.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
95	ОФП. Упражнения для укрепления ног. СФП. Игра защитника против атакующего.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
96	ОФП. Упражнения на развитие и укрепление кистей и пальцев рук.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
97	СФП. Парные игры. Техника приема «крученая свеча».	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
98	ОФП. Легкая атлетика.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
99	Комбинированные эстафеты.	2	-	2	эстафета	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
100	Тестирование скоростно-силовых качеств.	2	-	2	практическое занятие	тестирование	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		

101	Турнир по комическому боксу.	2	-	2	турнир	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
102	ОФП. Упражнения с отягощающими предметами. Тренировочная игра по баскетболу.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
103	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов	Олимп	ПДО, специ алист «Оли мп»		
104	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов	Олимп	ПДО, специ алист «Оли мп»		
105	Соревнования по метанию.	2	-	2	соревнования	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
106	Соревнования по баскетболу между группами.	2	-	2	соревнования	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специ алист «Оли мп»		
107	Соревнования по мини-футболу между группами.	2	-	2	соревнования	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специ алист «Оли мп»		
108	Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Инструктаж по ТБ,	2	-	2	Игровая программа	Сдача контрольных нормативов	ЦДТ	ПДО		
	Итого:	216	34	182						

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Олимпиец», соответствует СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень оборудования из расчета на группу в количестве от 12 до 20 человек: оборудованный спортивный зал, теннисный стол, душ, спортивный инвентарь, холодная и горячая вода, отопление, освещение, сплит система, туалет.

Перечень оборудования из расчета на группу в количестве от 12 до 20 человек:

Таблица № 4

мячи	6-10 шт.
скамейки	4-5 шт.
маты	2-4 шт.
конусы	6-10 шт.
скакалки	12-20 шт.
шведская стенка	2-3 шт.
гимнастические палки	12-20 шт.
мел	2 уп.
корзина	3 шт.
кегли	20 шт.
теннисный стол	3-4 шт.

В осенний, весенний периоды, а также в зимнее время года при хорошей погоде занятия проводятся на открытом воздухе на спортивных площадках МКУ «Новомихайловский «Олимп».

Информационное обеспечение: видео, интернет - источники.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Олимпиец» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или средне-профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории к педагогу не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Олимпиец» проводит педагог дополнительного образования окончивший в 2017 году ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет имени Петра Великого» по специальности «менеджмент» и прошедший в 2018 году профессиональную переподготовку в ЧОУ ДПО "Институт переподготовки и повышения квалификации" г. Новочеркасск по дополнительной профессиональной программе «Тренер-преподаватель». В 2020 году педагог прошел курсы повышения квалификации ГБОУ ДПО "ИРО Краснодарского края" на базе

автоматизированной платформы АО «Академия «Просвещение» по дополнительной профессиональной программе «Организация и осуществление дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью от 5 лет и до 18 лет».

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, является:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- ✓ умением работать с детьми девиантного поведения, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Стартовый (сентябрь): Диагностика уровня мотивированности и уровня информированности, эрудиции. Диагностика уровня психофизического развития.

Текущий (в течение года): контроль учета посещаемости занятий, контроль соблюдения ТБ.

Промежуточный (январь): тестирование скоростно-силовых качеств, педагогическое наблюдение, привлечение к судейству, результаты соревнований.

Итоговый (май): тестирование скоростно-силовых качеств, контрольные игры с заданием, соревнования, привлечение к судейству.

Педагогическое наблюдение — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение.

Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяло осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также при этом обращалось внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость.

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру. Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения в развитии физической культуры учащихся и потребности их к здоровому образу жизни.

Тестирование.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение — это стандартизованное по форме и условиям проведения двигательных действий с целью определения состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания,

Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН учащихся. Тесты проводятся трижды – в начале, в середине и в конце учебного года. Так же для определения эффективности обучения по программе «Олимпиец» используется оценка соревновательной деятельности.

2.4. Оценочные материалы.

Перед началом освоения учащимися программы «Олимпиец», проводится диагностика, позволяющая выбрать для учащегося подходящий уровень сложности: стартовый, базовый, продвинутый. Выбор определенного уровня сложности не является неизменным. У учащегося есть возможность перейти как на более высокий уровень освоения программы, так и на более низкий. Диагностика также осуществляется при переходе с одного уровня сложности на другой.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩЕГОСЯ

Диагностика уровня мотивации учащегося проводится педагогом дополнительного образования. Мотивация как процесс, управляющий поведением человека и задающий направленность деятельности, является основным компонентом успешности овладения деятельностью. Важно

понимать, что мотивация – залог продуктивной деятельности и успешности человека. Интерес к какой-либо деятельности, желание ею заниматься, активная позиция помогают научиться многому. Человек, не обладающий высоко развитыми способностями в какой-либо деятельности, но обладающий высокой мотивацией, может оказаться намного успешнее способного, но слабо мотивированного. Именно поэтому диагностике уровня мотивации мы уделяем большое значение.

Диагностика мотивации достижения (А. Мехрабиан)

Шкалы: стремление к успеху, избегание неудачи.

Назначение теста.

Мотивация достижения выражается в потребности преодолевать препятствия и добиваться высоких показателей в труде, самосовершенствоваться, соперничать с другими и опережать их, реализовывать свои таланты и тем самым повышать самоуважение. Данный тест предназначен для диагностики двух мотивов личности – стремления к успеху и избегания неудачи. Выясняется, какой из двух мотивов у человека доминирует. Тест имеет две формы – мужскую (а) и женскую (б).

Инструкция к тесту.

Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен;
- +2 – согласен;
- +1 – скорее согласен, чем не согласен; 0 – нейтрален;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – полностью не согласен.

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия. Дайте тот ответ, который первым придет вам в голову. Не тратьте время на обдумывание.

Тест

Тест – форма А (для мальчиков)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определить свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собирался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
13. В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития умений, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50%-ым риском ошибиться, чем делать его так, как мне советуют другие.
15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 500 рублей и может остаться на таком уровне неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 300 рублей и есть гарантия, что не позднее, чем через полгода я буду получать 2000 рублей.
16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один с секундомером в руках.
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.
18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим высказывания своего мнения.
19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.
20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
21. Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.
22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как

бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно ее решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Тест – форма Б (для девочек)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должна сама определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызывает скорее страх неудачи, чем надежда на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собиралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
14. После неудачи я скорее становлюсь более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.
21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате, и мы бы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем предоставить сделать это кому-то другому.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я эффективнее работаю под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают на то, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Обработка и интерпретация результатов теста

Вначале подсчитывается суммарный балл. Ответам испытуемых на прямые пункты (отмеченные знаком «+» в ключе) приписываются баллы.

Ответы -3 -2 -1 0 1 2 3

Баллы 1 2 3 4 5 6 7

Ответам испытуемого на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») также приписываются баллы:

Ответы -3 -2 -1 0 1 2 3

Баллы 7 6 5 4 3 2 1

Ключ к тесту

Ключ к форме А: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ к форме Б: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

На основе подсчета суммарного балла определяется, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избегания неудачи.

МЕТОДИКА «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ»

Общая характеристика.

Методика адресована педагогам. Она направлена на то, чтобы помочь систематизировать собственные представления об умственных способностях детей. Параметры, по которым проводится оценка, определяют основные мыслительные операции и характеристики мышления, наблюдаемые в ходе взаимодействия с ребенком.

Данная методика, как все методики диагностики одаренности для педагогов и родителей, не исключает возможности использования классических психодиагностических методик, а, напротив, должна рассматриваться как одна из составных частей общего с психологом комплекта психодиагностических методик.

Познавательная сфера

1. Оригинальность мышления – способность выдвигать новые, неожиданные идеи, отличающиеся от широко известных, общепринятых, банальных.

Проявляется в мышлении и поведении ребенка, в общении со сверстниками и взрослыми, во всех видах его деятельности (ярко выражена в характере и тематике самостоятельных рисунков, сочинении историй,

конструировании и др.).

2. Гибкость мышления – способность быстро и легко находить новые стратегии решения, устанавливать ассоциативные связи и переходить (в мышлении и поведении) от явлений одного класса к другим, часто далеким по содержанию.

Проявляется в умении находить альтернативные стратегии решения проблем, оперативно менять направление поиска решения проблемы.

3. Продуктивность, или беглость, мышления обычно рассматривается как способность к генерированию большого числа идей.

Проявляется и может оцениваться по количеству вариантов решения разнообразных проблем и продуктов деятельности (проекты, рисунки, сочинения и др.).

4. Способность к анализу и синтезу. Анализ – линейная, последовательная, логически точная обработка информации, предполагающая ее разложение на составляющие. Синтез, напротив, – ее синхронизация, объединение в единую структуру.

Наиболее ярко эта способность проявляется при решении логических задач и проблем и может быть выявлена практически в любом виде деятельности ребенка.

5. Классификация и категоризация – психические процессы, имеющие решающее значение при структурировании новой информации, предполагающие объединение единичных объектов в классы, группы, категории.

Проявляется, кроме специальных логических задач, в самых разных видах деятельности ребенка, например, в стремлении к коллекционированию, систематизации добываемых материалов.

6. Высокая концентрация внимания выражается обычно в двух основных особенностях психики: высокой степени погруженности в задачу и возможности успешной «настройки» (даже при наличии помех) на восприятие информации, относящейся к в бранной цели.

Проявляется в склонности к сложным и сравнительно долговременным занятиям (другой полюс характеризуется «низким порогом отключения», что выражается в быстрой утомляемости, в неспособности долго заниматься одним делом).

7. Память – способность ребенка запоминать факты, события, абстрактные символы, различные знаки – важнейший индикатор одаренности. Однако следует иметь в виду, что преимущество в творчестве имеет не тот, у кого больше объем памяти, а тот, кто способен оперативно извлечь из памяти нужную информацию.

Проявление различных видов памяти (долговременная и кратковременная, смысловая и механическая, образная и символическая и др.) несложно обнаружить в процессе общения с ребенком.

Сфера личностного развития

1. Увлеченность содержанием задачи. Многие исследователи считают это качество ведущей характеристикой одаренности. Деятельность тогда выступает эффективным средством развития способностей, когда она стимулируется не чувством долга, не стремлением получить награду, победить в конкурсе, а в первую очередь – интересом к содержанию.

Проявляется в деятельности и поведении ребенка. Доминирующая мотивация может выявляться путем наблюдений и бесед.

2. Перфекционизм характеризуется стремлением доводить продукты любой своей деятельности до соответствия самым высоким требованиям. Как отмечают специалисты, высокоодаренные дети не удовлетворяются, не достигнув максимально высокого уровня в выполнении своей работы.

Проявляется в самых разных видах деятельности, выражается в упорном стремлении делать и переделывать до соответствия самым высоким личным стандартам.

3. Социальная автономность – способность и стремление противостоять мнению большинства. В ребенке, несмотря на свойственную младшему школьному возрасту подражательность, это качество также присутствует и характеризует степень детской самостоятельности и независимости – качеств, необходимых и юному, и взрослому творцу.

Проявляется в готовности отстаивать собственную точку зрения, даже если она противостоит мнению большинства, в стремлении действовать и поступать нетрадиционно, оригинально.

4. Лидерством называют доминирование в межличностных отношениях, в детских играх и совместных делах, что дает ребенку первый опыт принятия решений, что очень важно в любой творческой деятельности.

Не всегда, но часто является результатом интеллектуального превосходства. Ребенок сохраняет уверенность в себе в окружении других людей, легко общается с другими детьми и взрослыми; проявляет инициативу в общении со сверстниками, принимает на себя ответственность.

5. Соревновательность – склонность к конкурентным формам взаимодействия. Приобретаемый в результате опыт побед и особенно поражений – важный фактор развития личности, закалки характера.

Проявляется в склонности либо нежелании участвовать в деятельности, предполагающей конкурентные формы взаимодействия.

6. Широта интересов. Разнообразные и при этом относительно устойчивые интересы ребенка не только свидетельство его одаренности, но и желательный результат воспитательной работы. Основой этого качества у высокоодаренных детей являются большие возможности и универсализм. Широта интересов – основа многообразного опыта.

Проявляется в стремлении заниматься самыми разными, непохожими друг на друга видами деятельности, в желании попробовать свои силы в самых разных сферах.

7. Юмор. Без способности обнаружить несуразности, видеть смешное в

самых разных ситуациях невозможно представить творческого человека. Эта способность проявляется и формируется с детства. Она является свидетельством одаренности и вместе с тем эффективным механизмом психологической защиты. Проявления юмора многогранны, как сама жизнь, легко можно обнаружить как их наличие, так и отсутствие.

Как оценивать: Для оценки воспользуемся методом полярных баллов. Каждую характеристику потенциала ребенка будем оценивать по пятибалльной шкале:

5 – оцениваемое свойство личности развито хорошо, четко выражено, проявляется часто в различных видах деятельности и поведения;

4 – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно, при этом противоположное ему свойство проявляется очень редко;

3 – оцениваемое и противоположное свойства личности в поведении и деятельности уравнивают друг друга;

2 – более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому;

1 – четко выражено и часто проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому, оно фиксируется в поведении и во всех видах деятельности;

0 – сведений для оценки данного качества нет (не имею).

Обработка результатов.

Отметки вносятся в таблицу. Результат будет более объективен, если воспользоваться методом экспертных оценок, то есть привлечь к выставлению отметок других педагогов, хорошо знающих этих детей. Поставленные отметки (либо среднеарифметические показатели, вычисленные по результатам оценок нескольких педагогов) можно представить графически. Идеальный результат – два правильных семиугольника. Но у реального ребенка при объективной оценке обычно получается звездочка сложной конфигурации. График делает информацию более наглядной, дает представление о том, в каком направлении нам следует вести дальнейшую работу (рис. 1).

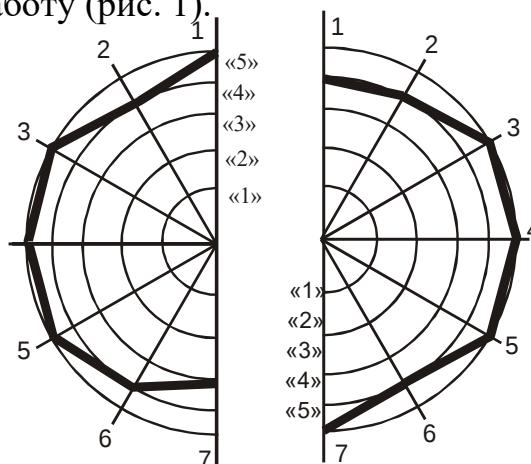


Рис. 1. Методика «интеллектуальный портрет», пример построения «графического профиля» ребенка

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ОДАРЕННОСТИ

Инструкция.

Вам предлагается оценить уровень сформированности девяти характеристик, обычно наблюдаемых у одаренных детей. Внимательно изучите их и дайте оценку вашему ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:

5 – оцениваемое свойство личности развито хорошо, четко выражено, проявляется часто в различных видах деятельности и поведения;

4 – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно, при этом и противоположное ему проявляется очень редко;

3 – оцениваемое и противоположное свойства личности выражены нечетко, в проявлениях редки, в поведении и деятельности уравнивают друг друга;

2 – более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому;

1 – четко выражено и часто проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому, оно фиксируется в поведении и во всех видах деятельности;

0 – сведений для оценки данного качества нет (не имею).

Любознательность (познавательная потребность). Жажду интеллектуальной стимуляции и новизны обычно называют любознательностью. Чем более одарен ребенок, тем более выражено у него стремление к познанию нового, неизвестного. Проявляется в поиске новой информации, новых знаний, в стремлении задавать много вопросов, в неугасающей исследовательской активности (желание разбирать игрушки, исследовать строение предметов, растений, поведение людей, животных и др.).

Сверхчувствительность к проблемам. «Познание начинается с удивления тому, что обыденно» (Платон). Способность видеть проблемы там, где другие ничего необычного не замечают, – важная характеристика творчески мыслящего человека. Она проявляется в способности выявлять проблемы, задавать вопросы.

Способность к прогнозированию – способность представить результат решения проблемы до того, как она будет реально решена, предсказать возможные последствия действия до его осуществления. Выявляется не только при решении учебных задач, но и распространяется на самые разнообразные проявления реальной жизни: от прогнозирования последствий, не отдаленных во времени относительно элементарных событий, до возможностей прогноза развития социальных явлений.

Словарный запас. Большой словарный запас – результат и критерий развития умственных способностей ребенка. Проявляется не только в большом количестве используемых в речи слов, но и в умении (стремлении) строить сложные синтаксические конструкции, в характерном для одаренных детей придумывании новых слов для обозначения новых, введенных ими

понятий или воображаемых событий.

Способность к оценке – прежде всего результат критического мышления. Предполагает возможность понимания как собственных мыслей и поступков, так и действий других людей. Проявляется в способности объективно характеризовать решения проблемных задач, поступки людей, события и явления.

Изобретательность – способность находить оригинальные, неожиданные решения в поведении и различных видах деятельности. Проявляется в поведении ребенка, в играх и самых разных видах деятельности.

Способность рассуждать и мыслить логически – способность к анализу, синтезу, классификации явлений и событий, процессов, умение стройно излагать свои мысли. Проявляется в умении формулировать понятия, высказывать собственные суждения.

Настойчивость (целеустремленность) – способность и стремление упорно двигаться к намеченной цели, умение концентрировать собственные усилия на предмете деятельности, несмотря на наличие помех. Проявляется в поведении и во всех видах деятельности ребенка.

Требовательность к результатам собственной деятельности (перфекционизм) – стремление доводить продукты любой своей деятельности до соответствия самым высоким требованиям. Проявляется в том, что ребенок не успокаивается до тех пор, пока не доведет свою работу до самого высокого уровня.

Обработка результатов.

Отметки вносятся в таблицу. Естественно, что результат будет более объективен, если эти отметки, независимо друг от друга, поставят и другие взрослые, хорошо знающие ребенка.

Таблица № 5

№	Качество	Отметка
1	Любознательность	
2	Сверхчувствительность к проблемам	
3	Способность к прогнозированию	
4	Словарный запас	
5	Способность к оценке	
6	Изобретательность	
7	Способность рассуждать и мыслить логически	
8	Настойчивость	
9	Перфекционизм	

АНКЕТА ДЖ. РЕНЗУЛЛИ (1977) В АДАПТАЦИИ Л. В. ПОПОВОЙ.

Инструкция: эти шкалы составлены для того, чтобы педагог мог оценить характеристики учащихся в познавательной, мотивационной, творческой и лидерской областях. Каждый пункт шкалы следует оценивать

безотносительно к другим пунктам. Оценка должна отражать, насколько часто вы наблюдали проявление каждой из характеристик. Так как четыре шкалы представляют относительно разные стороны поведения, оценки по разным шкалам не суммируются.

Пожалуйста, внимательно прочтите утверждения и обведите соответствующую цифру согласно следующему описанию:

1. Если вы никогда не наблюдаете этой характеристики.
2. Если вы наблюдаете эту характеристику время от времени.
3. Если вы наблюдаете эту характеристику довольно часто.
4. Если вы наблюдаете эту характеристику почти все время.

Шкала I. Познавательные характеристики ученика.

1. Обладает необычно большим для этого возраста или класса запасом слов; использует термины с пониманием; речь отличается богатством выражений, беглость и сложность.

1 2 3 4

2. Обладает обширным запасом информации по разнообразным темам (выходящим за пределы обычных интересов детей этого возраста).

1 2 3 4

3. Быстро запоминает и воспроизводит фактическую информацию.

1 2 3 4

4. Легко схватывает причинно-следственные связи; пытается понять «как» и «почему»; задает много стимулирующих мысль вопросов (в отличие от вопросов, направленных на получение фактов); хочет знать, что лежит в основе явлений и действий людей.

1 2 3 4

5. Чуткий и сметливый наблюдатель обычно «видит больше» или «извлекает больше», чем другие, из рассказа, фильма, из того, что происходит.

1 2 3 4

Подсчитайте число обведенных цифр по каждой колонке _ _ _ _

Умножьте на соответствующий коэффициент 1 2 3 4

Сложите полученные числа, получите общий показатель

Шкала II. Мотивационные характеристики

1. Полностью «уходит» в определенные темы, проблемы; настойчиво стремится к завершению начатого (трудно привлечь к другой теме, заданию).

1 2 3 4

2. Легко впадает в скуку от обычных заданий

1 2 3 4

3. Стремится к совершенству; отличается самокритичностью. 1 2 3 4

4. Предпочитает работать самостоятельно; требует лишь минимального направления от учителя.

1 2 3 4

5. Имеет склонности организовывать людей, предметы, ситуацию.

1 2 3 4

Подсчитайте число обведенных цифр по каждой колонке _ _ _ _
Умножьте на соответствующий коэффициент 1 2 3 4
Сложите полученные числа, получите общий показатель

Шкала III. Лидерские характеристики.

1. Проявляет ответственность; делает то, что обещает, и обычно делает это хорошо.

1 2 3 4

2. Уверенно чувствует себя как с ровесниками, так и со взрослыми; хорошо себя чувствует, когда ее/его просят показать свою работу классу.

1 2 3 4

3. Ясно выражает свои мысли и чувства; хорошо и обычно понятно говорит.

1 2 3 4

4. Любит находиться с людьми, общителен/общительна и предпочитает не оставаться в одиночестве.

1 2 3 4

5. Имеет склонность доминировать среди других; как правило, руководит деятельностью, в которой участвует.

1 2 3 4

Подсчитайте число обведенных цифр по каждой колонке _ _ _ _
Умножьте на соответствующий коэффициент 1 2 3 4
Сложите полученные числа, получите общий показатель

Шкала IV. Творческие характеристики.

1. Проявляет большую любознательность в отношении многого; постоянно задает обо все вопросы.

1 2 3 4

2. Выдвигает большое число идей или решений проблем и ответов на вопросы; предлагает необычные, оригинальные, умные ответы.

1 2 3 4

3. Выражает свое мнение без колебаний; иногда радикален и горяч в дискуссиях; настойчив.

1 2 3 4

4. Любит рисковать; имеет склонность к приключениям.

1 2 3 4

5. Склонность к игре и идеям; фантазирует, придумывает («Интересно, что будет, если...»); занят приспособлением, улучшением и изменением общественных институтов, предметов и систем.

1 2 3 4

6. Проявляет тонкое чувство юмора и видит юмор в таких ситуациях, которые не кажутся смешными остальным.

1 2 3 4

7. Необычайно чувствителен/чувствительна к внутренним импульсам и более открыт/открыта к иррациональному в себе (более свободное выражение «девчоночьих» интересов у мальчиков, большая независимость у девочек);

эмоциональная чувствительность.

1 2 3 4

8. Чувствителен/чувствительна к прекрасному; обращает внимание на эстетические стороны жизни.

1 2 3 4

9. Не подвержен/а влиянию группы; приемлет беспорядок; не интересуется деталями; не боится быть отличным/отличной от других.

1 2 3 4

10. Дает конструктивную критику; не склонен/не склонна принимать авторитеты без критического изучения.

1 2 3 4

Подсчитайте число обведенных цифр по каждой колонке _ _ _ _

Умножьте на соответствующий коэффициент 1 2 3 4

Сложите полученные числа, получите общий показатель

Возможные риски, связанные с диагностикой:

- состояние ребенка в момент тестирования (здоровье), высокая тревожность, чрезмерная мотивированность;
- личностные особенности (застенчивость, некоммуникабельность и др.);
- наукой установлено, что оценка конкретного ребенка как одаренного в значительной степени условна. Признаки одаренности, проявляемые в детские годы, даже при самых, казалось бы, благоприятных условиях могут либо постепенно, либо весьма быстро исчезнуть.
- проявление детской одаренности зачастую трудно отличить от обученности (или шире – степени социализации), являющейся результатом более благоприятных условий жизни.
- детская одаренность может выступать как закономерности возрастного развития, так, например, для старшего подросткового возраста характерными являются различные формы поэтического и литературного творчества. Высокий относительный вес возрастного фактора в признаках одаренности иногда создает видимость одаренности в виде ускоренного развития определенных психических функций, специализации интересов.

Тестовые упражнения

Таблица № 6

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м - из трёх попыток (сек)	12 с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

Методика определения физических качеств и навыков

Тесты для определения скоростных качеств.

Бег на 10 метров хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик) для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно — это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах

руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как

можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тесты для определения выносливости.

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога и медицинский работник, который следит за самочувствием детей.

Педагогу заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Педагог бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Тесты для определения силы и силовой выносливости.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем педагог использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам

Проба с приседаниями. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое, и после нагрузки, то есть определить процент учащения пульса.

Методика: подсчитать пульс в покое. В медленном темпе сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым. После приседаний снова подсчитать пульс.

Частоту сердечных сокращений в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до нагрузки за 10 с был равен 12 ударам (100%), а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления – 20 ударам. Сопоставляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса X по формуле:

$$X = \frac{(20-12) \times 100\%}{12} = 67 \%$$

Увеличение пульса после нагрузки на 25 % и менее считается отличным, на 25-50 % – хорошим, на 50-75 % – удовлетворительным и свыше 75 % - плохим. Удовлетворительные и плохие оценки свидетельствуют о том, что сердце совершенно не тренировано.

Анкета «Будем здоровы!»

Инструкция: Перед Вами лежит анкета, позволяющая определить твое отношение формированию здорового образа жизни, установить

индивидуальный стиль твоей жизни. Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

1. Как известно, нормальный режим питания — это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- А) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;
- Б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- С) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

2. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- А) Да, это для меня необходимость;
- Б) Иногда делаю;
- В) Нет, не делаю вовсе.

3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?

- А) Регулярно (как минимум два раза в месяц);
- Б) Иногда (2 – 3 раза в полгода);
- В) Никогда или очень редко.

4. Хорошо ли вы спите?

- А) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;
- Б) Не всегда, бывает, я часто просыпаюсь;
- В) Просыпаюсь почти каждую ночь.

5. Часто ли вы болеете?

- А) Очень редко (не чаще 1 раза в год);
- Б) Болею 3 – 4 раза в год;
- В) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?

- А) Нет;
- Б) Затрудняюсь ответить;
- В) Да.

7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?

- А) Да, стараюсь всегда его соблюдать;
- Б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;
- В) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

8) Часто ли вы устаете после уроков?

- А) Почти никогда не устаю;
- Б) Иногда устаю очень сильно;
- В) Да, почти всегда сильно устаю.

9) Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?

- А) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;
- Б) Он вас, в общем-то, устраивает;
- В) Вы ходите на него без особой охоты.

10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?

А) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;

Б) Периодически посещаю спортивные секции;

В) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

11. Курите ли вы?

А) Нет, я никогда не пробовал;

Б) Да, но лишь изредка;

В) Да, курю постоянно.

12. Употребляете ли вы спиртное?

А) Нет, даже пиво;

Б) Иногда бывает;

В) Выпиваю довольно часто.

13. Пьете ли вы кофе?

А) Очень редко, в основном предпочитаю чай;

Б) Пью не больше одной чашки в день;

В) Пью его очень много.

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ **а**, присуждалось 4 балла, за **б** – 2 балла и за **с** – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 – ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней

Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич)

Опросник применяется для выявления и оценки невротических состояний.

Инструкция: испытуемому предлагается оценить свое текущее состояние по пятибалльной системе: 5 баллов – никогда не было, 4 балла – редко, 3 балла – иногда, 2 балла – часто, 1 балл – постоянно или всегда.

1. Ваш сон поверхностный и беспокойный?
2. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, нет прежней энергичности?
3. После сна Вы чувствуете себя усталым и «разбитым» (не отдохнувшим)?
4. У Вас плохой аппетит?
5. У Вас бывают ощущения сдавливания в груди и чувство нехватки воздуха при волнениях или расстройствах?
6. Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-либо тревожит?
7. Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?
8. Чувствуете ли Вы у себя повышенную утомляемость, усталость?
9. Замечаете ли Вы. Что прежняя работа дается Вам труднее и требует больших усилий?
- 10.Замечаете ли Вы, что стали более рассеянным и невнимательным: забываете, куда положили какую-нибудь вещь или не можете вспомнить, что только собирались делать?
- 11.Вас беспокоят навязчивые воспоминания?
- 12.Бывает ли у Вас ощущение какого-то беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин и нет?
- 13.У Вас возникает страх заболеть тяжелым заболеванием (рак, инфаркт, психическое заболевание и т.д.)?
- 14.Вы не можете сдерживать слезы и плачете?
- 15.Замечаете ли Вы, что потребность в интимной жизни для Вас стала меньше или даже стала Вас тяготить?
- 16.Вы стали более раздражительны и вспыльчивы?
- 17.Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
- 18.Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
- 19.Проверяете ли Вы многократно выполненные действия: выключен ли газ, вода, электричество, заперта ли дверь и т.д.?
- 20.Беспокоят ли Вас боли или неприятные ощущения в области сердца?
- 21.Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает так плохо с сердцем, что Вам приходится принимать лекарства или даже вызывать «скорую помощь»?
- 22.Бывает ли у Вас звон в ушах или рябь в глазах?
- 23.Бывают ли у Вас приступы учащенного сердцебиения?
- 24.Вы так чувствительны, что громкие звуки, яркий свет и резкие краски раздражают Вас?
- 25.Испытываете ли Вы в пальцах рук и ног, или в теле покалывание, ползание мурашек, онемение или другие неприятные ощущения?
- 26.У Вас бывают периоды такого беспокойства. Что Вы даже не можете усидеть на месте?
- 27.Вы к концу работы так сильно устаете, что Вам необходимо отдохнуть, прежде чем приняться за что-либо?
- 28.Ожидание Вас тревожит и нервирует?

29. У Вас кружится голова и темнеет в глазах, если Вы резко встанете или наклонитесь?
30. При резком изменении погоды у Вас ухудшается самочувствие?
31. Вы замечали, как у Вас непроизвольно подергиваются голова и плечи, или веки, скулы, особенно, когда Вы волнуетесь?
32. У Вас бывают кошмарные сновидения?
33. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
34. Ощущаете ли Вы комок в горле при волнении?
35. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать, и Вы ощущаете себя одиноким?
36. Испытываете ли Вы затруднения при глотании пищи, особенно Вы волнуетесь?
37. Вы обращали внимание на то. Что руки или ноги у Вас находятся в беспокойном движении?
38. Беспокоит ли Вас, что вы не можете освободиться от постоянно возвращающихся навязчивых мыслей (мелодия, стихотворение, сомнения)?
39. Вы легко потеете при волнениях?
40. Бывает ли у Вас страх оставаться в одиночестве в пустой квартире?
41. Чувствуете ли Вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
42. У Вас бывают головокружения или тошнота к концу рабочего дня?
43. Вы плохо переносите транспорт (Вас «укачивает» и Вам становится дурно)?
44. Даже в теплую погоду ноги и руки у вас холодные (зябнут)?
45. Легко ли Вы обижаетесь?
46. У Вас бывают навязчивые сомнения в правильности Ваших поступков или решений:
47. Не считаете ли Вы, что Ваш труд на работе или дома недостаточно оценивается окружающими?
48. Вам часто хочется побыть одному?
49. Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?
50. Вы чувствуете себя скованно или неуверенно в обществе?
51. Бывают ли у Вас головные боли?
52. Замечаете ли Вы, как стучит, или пульсирует кровь в сосудах, особенно если вы волнуетесь?
53. Совершаете ли Вы машинально ненужные действия (потираете руки, поправляете одежду, приглаживаете волосы и т.д.)?
54. Вы легко краснеете или бледнеете?
55. Покрывается ли Ваше лицо, шея или грудь красными пятнами при волнениях?
56. Приходят ли Вам на работе мысли, что с Вами может неожиданно что-то случиться и Вам не успеют оказать помощь?

57. Возникают ли у вас боли или неприятные ощущения в области желудка, когда Вы расстраиваетесь?
58. Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?
59. Бывают ли у Вас запоры или поносы?
60. Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает отрыжка или тошнота?
61. Прежде чем принять решение Вы долго колеблетесь?
62. Легко ли меняется Ваше настроение?
63. При расстройствах у Вас появляется зуд кожи или сыпь?
64. После сильного расстройства Вы теряли голос или у Вас отнимались руки или ноги?
65. У Вас повышенное слюноотделение?
66. Бывает ли, что Вы не можете один перейти улицу, открытую площадь?
67. Бывает ли, что Вы испытываете сильное чувство голода, а едва начав есть, быстро насыщаетесь?
68. У Вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

Шкала тревоги

Таблица № 7

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
6	- 1,33	- 0,44	1,18	1,31	0,87
12	- 1,08	- 1,3	- 0,6	0,37	1,44
26	- 1,6	- 1,34	- 0,4	- 0,6	0,88
28	- 1,11	0	0,54	1,22	0,47
32	- 0,9	- 1,32	- 0,41	0,41	1,3
33	- 1,19	- 0,2	1	1,04	0,4
37	- 0,78	- 1,48	- 1,38	0,11	0,48
41	- 1,26	- 0,93	- 0,4	0,34	1,24
50	- 1,23	- 0,74	0	0,37	0,63
61	- 0,92	- 0,36	0,28	0,56	0,1

Шкала невротической депрессии

Таблица № 8

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
2	- 1,58	- 1,45	- 0,41	0,7	1,46
7	- 1,51	- 1,53	- 0,34	0,58	1,4
15	- 1,45	-1,26	- 1	0	0,83
17	- 1,38	- 1,62	- 0,22	0,32	0,75
18	- 1,3	- 1,5	- 0,15	0,8	1,22
35	- 1,34	- 1,34	- 0,5	0,3	0,73
48	- 1,2	- 1,23	0,36	0,56	0,2

49	- 1,08	- 1,08	- 1,18	0	0,46
58	- 1,2	- 1,26	- 0,37	0,21	0,42
68	- 1,08	- 0,54	- 0,1	0,25	0,32

Шкала астении

Таблица № 9

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
3	- 1,51	- 1,14	- 0,4	0,7	1,4
8	- 1,5	- 0,33	0,9	1,32	0,7
9	- 1,3	- 1,58	- 0,6	0,42	1
10	- 1,62	- 1,18	0	0,79	1,18
14	- 1,56	- 0,7	- 0,12	0,73	1,35
16	- 1,62	- 0,6	0,26	0,81	1,24
24	- 0,93	- 0,8	- 0,1	0,6	1,17
27	- 1,19	- 0,44	0,18	1,2	1,08
45	- 1,58	- 0,23	0,34	0,57	0,78
62	- 0,5	- 0,56	0,38	0,56	0

Шкала истерического типа реагирования

Таблица № 10

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
5	- 1,41	- 1,25	- 0,5	0,4	1,53
21	- 1,2	- 1,48	- 1,26	- 0,18	0,67
31	- 1,15	- 1,15	- 0,87	- 0,1	0,74
34	- 1,48	- 1,04	- 0,18	1,11	0,5
35	- 1,34	- 1,34	- 0,52	0,3	0,73
36	- 1,3	- 1,38	- 0,64	- 0,12	0,66
45	- 1,58	- 0,23	0,34	0,57	0,78
47	- 1,38	- 1,08	- 0,64	- 0,1	0,52
49	- 1,08	- 1,08	- 1,18	- 0,1	0,46
57	- 1,2	- 1,34	- 0,3	0	0,42
64	- 0,6	- 1,26	- 1,08	- 0,38	0,23

Шкала обсессивно-фобических нарушений

Таблица № 11

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
11	- 1,38	- 1,32	- 0,3	0,3	1,2
13	- 1,53	- 1,38	- 0,74	0,23	0,9
19	- 1,32	- 0,63	0	0,99	1,2
38	- 0,9	- 1,17	- 0,43	0,37	0,69
40	- 1,38	- 0,67	- 0,81	0,18	0,64

46	- 1,34	- 1,2	0,1	0,54	0,43
53	- 0,78	- 1,5	- 0,35	0,27	0,36
56	- 0,3	- 1,2	- 1,3	- 0,67	0,33
61	- 0,92	- 0,36	0,28	0,56	0,1
66	- 1	- 0,78	- 1,15	- 0,52	0,18

Шкала вегетативных нарушений

Таблица № 12

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	- 1,51	- 1,6	- 0,54	0,5	1,45
4	- 1,56	- 1,51	- 0,34	0,68	1,23
6	- 1,33	- 0,44	1,18	1,31	0,87
20	- 1,3	- 1,58	- 0,1	0,81	0,77
22	- 1,08	- 1,5	- 0,71	0,19	0,92
23	- 1,8	- 1,4	- 0,1	0,5	1,22
25	- 1,15	- 1,48	- 1	0,43	0,63
29	- 1,6	- 0,5	- 0,3	0,62	0,9
30	- 1,34	- 0,7	- 0,17	0,42	0,85
32	- 0,9	- 1,32	- 0,41	0,42	1,19
39	- 1,56	- 0,43	- 0,1	0,48	0,76
42	- 1,3	- 0,97	- 0,4	- 0,1	0,7
43	- 1,11	- 0,44	0	0,78	0,45
44	- 1,51	- 0,57	- 0,26	0,32	0,63
51	- 1,34	- 0,78	0,2	0,31	1,4
52	- 0,97	- 0,66	- 0,14	0,43	0,77
54	- 0,93	- 0,3	0,13	0,93	0,6
57	- 1,2	- 1,34	- 0,3	0	0,42
59	- 1,08	- 0,83	- 0,26	0,24	0,55
63	- 0,9	- 1,15	- 1	- 0,1	0,25
65	- 1	- 1,26	- 0,22	- 0,43	0,27
67	- 0,7	- 0,42	- 0,55	0,18	0,4

Интерпретация: суммируют диагностические коэффициенты по шести шкалам и выстраивают график. Показатель больше +1,28 указывает на уровень здоровья, меньше +1,28 – болезненный характер выявляемых расстройств.

Методика «Самочувствие Активность Настроение» (САН)

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В. А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Самочувствие — это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п.), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность — 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение — сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как: 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2) четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение, будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

Обработка результатов.

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7). При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются.

Вариант 1. Полученные баллы группируются в соответствии с ключами в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

— Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

— Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

— Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Интерпретация. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого. Оценки состояния лежащие в диапазоне 5,0—5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого. Следует учитывать, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей САН, но и их соотношение.

Вариант 2. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30.

Интерпретация.

1—3 балла — человек, у которого преобладает плохое настроение

3,5—4,5 балла — человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое.

5—7 баллов — человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение.

Типовая карта методики САН

Инструкция: «Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

Таблица № 13

1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный

12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств.**

Таблица № 14

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет.									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Критерии мониторинга результатов обученности

Таблица № 15

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики (примерные)
----------	--	----------	---	-------------------------------	--------------------------------------

I Теоретическая подготовка:					
1.1.	Теоретические знания, предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний предусмотренных программой и избегает употреблять специальные термины))	1	Наблюдение, тестирование контрольный опрос, собеседование и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½ и учащийся пытается употреблять специальные термины)	5	
			максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период и употребляет осознано специальные термины)	10	
II. Практическая подготовка:					
2.2.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Контрольное задание
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
III Личностные результаты					
3.1.	Личностное развитие	Соответствие планируемым личностным результатам	минимальный уровень умений (учащийся не принимает участие в соревнованиях,	1	Наблюдение

			эстафетах, товарищеских встречах).	5	
			средний уровень (учащийся редко принимает участие в соревнованиях, эстафетах, товарищеских встречах).		
			высокий уровень (учащийся активно принимает участие в соревнованиях и товарищеских встречах)		

Мониторинг результатов объединения

Таблица № 16

№	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Личностные результаты		
		мин	ср.	макс	мин	сред	макс	мин	сред	макс
1.										
2.										

Таблица компетенций и индивидуальных качеств

Таблица №17

Ф.И.	Компетенции				Индивидуальные качества					
	Креативность	критическое мышление	коммуникация	сотрудничество	осознанность	любопытность	Смелость	лидерство	устойчивость	этичность

Ключевые индивидуальные качества

Таблица № 18

Осознанность	Самосознание, самооценка, понимание, наблюдательность, сознательность, сострадание, слушание, присутствие, сочувствие, терпение, признательность, спокойствие, красота, единство, благодарность, духовность, баланс, взаимозависимость, принятие, совместное использование
Любопытность	Открытость, проницательность, увлечённость, самостоятельность, мотивированность, инициативность, инновационность, энтузиазм, спонтанность
Смелость	Храбрость, решимость, сила духа, уверенность в себе,

	готовность идти на риск, настойчивость, твёрдость, оптимизм, вдохновение, энергия, бодрость, энтузиазм, жизнерадостность, чувство юмора, стойкость
Лидерство	Ответственность, героизм, бескорыстие, скромность, вдохновение, цельность, организованность, доверие, командная работа, наставничество, трудолюбие, образцовое поведение, целеустремлённость, последовательность, саморефлексия, социальная ответственность, надёжность, добросовестность, сознательность, продуктивность, ориентация на результат, концентрация, качество, точность, организаторские способности, исполнительность, разносторонность, воспитанность
Устойчивость	Находчивость, упорство, выдержка, мужество, харизма, адаптивность, жизнестойкость, отсутствие страха, гибкость, самодисциплина, целеустремлённость, самоконтроль, обратная связь, усилие, усердие
Этичность	Человечность, нравственность, доброта, уважение, справедливость, равенство, сострадание, честность, толерантность, вовлечённость, верность, правдивость, надёжность, порядочность, вежливость, искренность, прощение, любовь, забота, готовность помочь, великодушие, милосердие, самоотверженность, причастность
Креативность	Творческое мышление, предприимчивость, проектное мышление, научное мышление
Критическое мышление	Умение отделять истину от лжи, реальное от нереального, факты от вымысла. Упорядоченный процесс активного и умелого осмысления, анализа, синтеза
Коммуникация	Навыки необходимые при переговорах, консультировании, выстраивании отношений, разрешении конфликтов.
Сотрудничество	Объединение нескольких человек для работы, направленной на достижение общей цели.

4 балла - высокий уровень;
2-3 балла - средний уровень;
0-1 балл - низкий уровень.

Анкета степени удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования объединения «Олимпиец»

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся качеством образовательного процесса дополнительного образования. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 — совершенно согласен;
- 3 — согласен;
- 2 — трудно сказать;
- 1 — не согласен;
- 0 — совершенно не согласен.

Утверждения: Оценка

1.Мне нравится заниматься в спортивном объединении. **4 3 2 1 0**

2. К руководителю объединения можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации. **4 3 2 1 0**
3. В нашем коллективе хорошие отношения между взрослыми и ребятами. **4 3 2 1 0**
4. На занятиях я получаю полезные знания, умения и навыки. **4 3 2 1 0**
5. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих физических данных. **4 3 2 1 0**
6. Я доволен своими достижениями. **4 3 2 1 0**
7. Я всегда с радостью посещаю занятия. **4 3 2 1 0**
8. Я бы хотел продолжить заниматься в этом объединении. **4 3 2 1 0**
9. Мой выбор одобряют родители. **4 3 2 1 0**
10. Я стал уверенней в себе. **4 3 2 1 0**

Обработка полученных данных: Показателем удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов учащихся на общее количество ответов. Если «У» больше 3, то можно констатировать о **высокой степени** удовлетворенности, **от 2 до 3 – средней** степени удовлетворенности; если же «У» **меньше 2**, то это свидетельствует о **низкой** степени удовлетворенности учащихся занятостью в объединении.

2.5. Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое обучение;
- коллективное взаимообучение;
- дифференцированное обучение;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающая технология.

Методическое обеспечение

Таблица № 19

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса в рамках занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение и оборудование	Формы подведения итогов
1	Водное занятие. Инструктаж по ТБ.	беседа	Вербальный	Видеоматериал	Ноутбук	Диагностика уровня мотивации и уровня информированности, эрудиции
2	Основы знаний.	беседа	Вербальный, наглядный	Иллюстративный материал	Ноутбук	Опрос Контроль соблюдения ТБ.
3	Общая физическая подготовка.	Практические занятия, самоподготовка	Вербальный, рефлексивный, репродуктивный, соревновательный, игровой	Видеоматериал, фотографии, сенситивная таблица.	маты, скакалки, отягощающие предметы	Стартовый контроль - Диагностика уровня психофизического развития и уровня развития скоростно-силовых качеств
4	Специальная физическая подготовка.	Тренировочные занятия	Вербальный, рефлексивный, соревновательный, игровой. продуктивный	Плакаты, фотографии, видеоматериал	Мячи, фишки, стойки, ворота, баскетбольное кольцо, теннисные столы.	Текущий контроль. Контроль учета посещаемости занятий. Контроль соблюдения ТБ.
5	Контрольные нормативы. Соревнования.	Практические занятия	Словесный, соревновательный, игровой	Сенситивная таблица	Мячи, теннисный стол, ворота, баскетбольное кольцо.	Промежуточный и итоговый контроль. Сдача контрольных нормативов. Результаты соревнований. Привлечение к судейству.
6	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа	Вербальный, обобщающий, рефлексивный.	Видеоматериал.	Ноутбук	Текущий контроль - контрольные игры с заданием

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятия: о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции, направлении, замыкании, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонны по два. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног.

Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с мячами.

Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 800 метров.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, соревнования с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости.

Переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег «с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку: удары на дальность, толчки плечом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударами по воротам: с

увеличением длины рывка, количество повторений и сокращения интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередую удары различными частями стопы, бедром, головы: ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Жонглирование теннисным мячом.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Основная стойка и позиция теннисиста. Выбор позиции и темпа.

Требования к физическим упражнениям, развивающим быстроту и ловкость

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, с постепенным увеличением объема и интенсивности мышечной нагрузки, с равномерным распределением её на верхний плечевой пояс, туловище и ноги.

Упражнения включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребёнка.

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;
- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;
- выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, верёвку, держась за них по 3-4 человека;
- более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;
- использование упражнений, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге.

При подборе упражнений для развития быстроты учитываются следующие требования:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;
2. Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
3. Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;
4. Упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью.

В методике развития быстроты предлагаются следующие упражнения.

- 1) Для развития быстроты реакции используются:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.
- чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания.
- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу
- изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением.

2) Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

- бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз;
- бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;
- бег с ускорением.

3) Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на **разном** расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);
- бег с крестным шагом по обручам.

Качества быстроты и ловкости не проявляются изолированно, а являются составными компонентами, характеризующими ту или иную двигательную деятельность и, возможно, проявляющиеся в ней в большей или меньшей степени.

Каждое мышечное сокращение всегда протекает хотя бы с минимальным напряжением и имеет определенные быстроту и продолжительность. Для проявления ловкости нужна в разной степени и сила, и быстрота, и ловкость, и гибкость. Проявление основных качественных особенностей двигательной деятельности взаимосвязано и взаимообусловлено. Глубокая основа взаимосвязи лежит в том, что каждое из разбираемых качеств, хотя и имеющих свои специфические особенности, является функцией все того же нервно-мышечного аппарата. Протекание физиологических и биохимических процессов при мышечной деятельности представляет собой единый процесс.

Воспитанию этих физических качеств в большой степени способствуют подвижные игры и, что немаловажно, все эти физические качества развиваются в комплексе.

Для развития способности к реакции используют упражнения с быстро меняющимися заданиями, броски и ловля мяча в парах (с отскоком и без, с выполнением хлопка перед ловлей).

Для развития дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения применяют прыжки на заданную длину по зрительным ориентирам, бег и прыжки по разметкам, сделанным на разном расстоянии.

Метание в цель, прокатывание мяча по коридору, челночный бег и т. д. необходимый для развития способности к ориентированию в пространстве.

Значение, характеристика подвижных игр

Подвижные игры берут начало в народной педагогике, имеют национальные особенности. Теорию и методику подвижных игр разрабатывали К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, Е.Н. Водовозова, Т.И. Осокина, А.В. Кенеман и др. П.Ф. Лесгафт определял подвижную игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни.

Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Начальный этап формирования творчества начинается с подражания. Двигательному творчеству ребенка помогает воображение, приподнятое эмоциональное состояние, проявление двигательной самостоятельности, придумывание сначала совместно с педагогом, а затем и самостоятельно новых вариантов игр. Наивысший уровень самостоятельности и творчества проявляется в умении ребенка самостоятельно организовывать и проводить знакомые ему подвижные игры.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Естественно, проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях. Игры в водоёмах, в лесу, на воде и т.д. — ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Полноценно использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные

эмоции и усиливают все физиологические процессы. Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Характеристика подвижных игр.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человека, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

Для удобства практического использования игры классифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др., подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры.

Подвижные игры классифицируются по следующим признакам:

- по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада);
- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);
- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);
- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);
- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);
- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);
- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);
- по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);
- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);

- по сезону (летние и зимние);
- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);
- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на олимпийских играх.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Врачебный контроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомление, переутомление. Меры предупреждения переутомления, значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи (до врача).

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

2.6. Список литературы.

Нормативные документы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением № 28 от 28.09.2020 г. Главного государственного санитарного врача РФ;

Литература для педагогов:

- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - М.: Вако, 2004.
- Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. - Волгоград: Учитель, 2007.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. - М.: Вако, 2005.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: НЦ ЭНАС-КНИГА, 2003. <https://www.akvt.ru/wp-content/uploads/2014/02/Кузнецов-Физическая-культура.pdf>
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2016 г.).
- Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенной готовности», РМЦ Краснодарского края, 2020 год
- Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех: учебно-методическое пособие, Советский спорт, 2007.
- Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
- Уолт «Клайд» Фрейзер Алекс Сэчер. Баскетбол. - М.: АСТ-Астрель, 2006.
- Интернет-ресурс. Разминка перед тренировкой. <https://full-fit.com/razminka-pered-trenirovkoy/>
<https://zen.yandex.ru/media/id/5cfca13ddb7fa500b0cd21fa/razminka-pered-trenirovkoi-dlia-chego-nujna-i-kak-vypolniat-uprajneniia-dlia-razminki--gotovyi->

plan-5cfd0b3f2d133400afd9f664

- Интернет-ресурс. Восстановление после тренировки.
http://sportwiki.to/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA

Литература для родителей (законных представителей):

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей) – М., «Семья и школа», 1995.
2. Дерябко Сергей, Ясвин Витольд. Гроссмейстер общения. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М.: Изд-во «Смысл», 1996.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
4. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
5. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
6. Смирнова Е.О. Конфликтные дети. / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
7. Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.
8. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Литература для детей:

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014.
<https://online-knigi.com/page/230412>
3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013.
clever-media.ru›Книги›Энциклопедии›579
4. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.