

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
от 29.05.2026 г. Протокол № 3
Приказ от 29.05.2026 г. № 63 «Д»

М.П.

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, 2026 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	17
1.3.	Содержание программы	23
1.4.	Планируемые результаты	26
2.	Раздел 2. Комплекс основных характеристик воспитания: целевые ориентиры, содержание, планируемые результаты, план воспитательной работы.	28
2.1.	Целевые ориентиры воспитания учащихся.	28
2.2.	Формы и методы воспитания.	29
2.3.	Условия воспитания, анализ результатов воспитания.	32
2.4.	Календарный план воспитательной работы.	33
3.	Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	34
3.1.	Календарный учебный график.	34
3.2.	Условия реализации программы.	44
3.3.	Формы аттестации.	45
3.4.	Оценочные материалы.	46
3.5.	Методические материалы.	77
3.6.	Список литературы.	92

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.

Программа «Олимпиец» направлена на социально-экономическое развитие Туапсинского муниципального округа и региона в целом, так как соответствует целевым ориентирам «Стратегии социально-экономического развития Туапсинского района», а именно муниципальному флагманскому проекту «Образование Туапсинского района» и муниципальной программе «Развитие образования в МО Туапсинский район». Программа способствует формированию у учащихся высокой социальной активности, гражданской ответственности, гармонизации межнациональных отношений, духовно-патриотическому воспитанию, что соответствует Приоритетам и цели развития Туапсинского муниципального округа, а также приоритетам и целями развития Краснодарского края и Российской Федерации в целом.

В соответствии с приоритетами Муниципального флагманского проекта «Образование Туапсинского района» (далее – МФП), который ориентирован на повышение доступности и качества образовательного процесса, реализация дополнительных общеобразовательных программ способствует решению одной из задач МФП, а именно – «Формирование эффективной и доступной системы дополнительного образования, в т.ч. в

сельской местности, с целью выявления и развития индивидуальных способностей детей и молодежи, создание условий для занятий спортом», и в целом социально-экономическому развитию Туапсинского муниципального округа. Таким образом, программа «Олимпиец» реализуемая в сельской местности, является актуальной.

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 «Центр развития спорта»;
- в применении здоровьесберегающих технологий в процессе проведения занятий, мастер-классов, 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 ДЮСШ, специализированных ДЮСШ 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. Программа предусматривает участие детей талантливых (одарённых, мотивированных) и находящихся в трудной жизненной ситуации. Программа предполагает возможность обучения по индивидуальному образовательному

маршруту, который будет включать в себя индивидуальный план, который составляется совместно с учащимся на основе его предпочтений. Индивидуальный образовательный маршрут является эффективным инструментом для повышения качества дополнительного образования и развития личности ребенка.

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 кисти. 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 объёму 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 объем 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 составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Вид занятий определен содержанием программы и предусматривают тренировочные и практические занятия, беседы, просмотры видеофильмов, встречи с интересными людьми, самостоятельные тренировки, сдача контрольных нормативов, соревнования.

С целью выявления и развития индивидуальных способностей учащихся, оказания педагогической поддержки детям, проявляющим особый интерес к деятельности, подбор физической нагрузки осуществляется индивидуально. Педагог выявляет индивидуальные интересы учащихся и в ходе занятий осуществляет педагогическое сопровождение учащихся в достижении ими поставленных образовательных целей. Подача материала на занятиях происходит с учетом возрастных особенностей учащихся.

Так как программой предусмотрено участие учащихся с особыми образовательными потребностями (детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации), при организации образовательно-воспитательного процесса предусмотрено:

- Первоначальное вовлечение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в систему взаимодействия посредством обучающих мероприятий, направленных на формирование социально-поведенческих компетенций;

- Формирование у детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации базовых единиц жизненного опыта для обеспечения возможности выстроить собственную социально приемлемую и социально полезную жизненную траекторию посредством соучастия в широком спектре видов деятельности, в том числе, реализуемых педагогом;

- Восполнение детьми-инвалидами, детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, актуальных для них познавательных и компетентностных дефицитов.

При наличии детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, программа адаптируется под индивидуальные особенности и способности учащихся, предложение учебного материала для детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, осуществляется в разных формах и типах источников в зависимости от выявленной нозологии и рекомендаций ПМПК. Например, в интернете, в печатном виде, в формате, доступном для чтения на электронных устройствах, в наглядном виде (макеты, прототипы, реальные предметы и средства деятельности) с привлечением к занятиям родителей (законных представителей) учащихся.

Так как программой предусмотрена возможность занятий с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также талантливыми (одарёнными, мотивированными) детьми по индивидуальному образовательному маршруту, формы индивидуальной работы предполагают методы наставнического сопровождения. При разработке и реализации индивидуальных образовательных маршрутов учитываются следующие основные элементы:

- Диагностика – выявление интересов, склонностей и уровня подготовки учащегося (включает тесты, опросники, беседы с ребенком и родителями);
- Целеполагание – определение целей обучения для конкретного учащегося, которые могут быть краткосрочными (например, освоение определенного навыка) и долгосрочными (развитие физических способностей);
- Планирование – разработка программы обучения, включающей содержание занятий, методы и формы работы, сроки выполнения задач;
- Реализация – проведение занятий согласно индивидуальному плану. Важно обеспечить гибкость программы, чтобы при необходимости вносить коррективы;
- Контроль и оценка результатов – систематическая проверка достижений учащихся, анализ успехов и трудностей, внесение изменений в индивидуальный план при необходимости;
- Поддержка и сопровождение – педагогическая поддержка, помощь в решении возникающих проблем, мотивация и поощрение.

Преимущества индивидуальных образовательных маршрутов при работе одаренными и детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации:

1. Учет индивидуальных особенностей: программа подстраивается под уровень способностей, интересы и темп усвоения материала каждым учащимся;
2. Повышение мотивации: учащиеся получают возможность заниматься тем, что им действительно интересно, что стимулирует их к активному участию в процессе обучения по программе;
3. Развитие самостоятельности: учащиеся учатся планировать свою деятельность, ставить цели и достигать их;

4. Эффективность обучения: индивидуальная работа позволяет быстрее освоить материал и достичь высоких результатов;

5. Гибкость: возможность изменения плана в зависимости от текущих потребностей и достижений учащегося.

Дистанционное образование становится всё более популярным и востребованным благодаря развитию информационно-коммуникационных технологий. Оно предоставляет широкие возможности для получения знаний вне зависимости от места проживания и времени суток. Дистанционные и комбинированные формы организации образовательного процесса открывают новые горизонты для получения знаний. Они предоставляют уникальные возможности для учащихся, делая образование доступным и удобным.

Программой «Олимпиец» предусмотрено использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе при возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности» программа может реализовываться в дистанционной форме - на платформе ВК (при наличии на платформе Сферум).

Дистанционная форма обучения подразумевает использование информационно-коммуникационных технологий для взаимодействия между педагогом и учащимися без обязательного личного присутствия в одном месте. Обучение проходит с помощью интернет платформ, видеоконференций, электронных учебных материалов и других цифровых ресурсов. В рамках программы «Олимпиец» возможно осуществление следующих видов дистанционного обучения:

- Синхронное обучение - это обучение в реальном времени, когда педагог и учащиеся взаимодействуют одновременно (вебинары, онлайн конференции, видео лекции и чаты);

- Асинхронное обучение. В этом случае взаимодействие происходит не в реальном времени. Учащиеся имеют доступ к учебным материалам (видеоуроки, тексты, задания), которые они могут изучать в удобное для них время. Педагог проверяет выполненные задания и дает обратную связь позже.

В начале работы важно оценить возможности учащихся для участия в онлайн занятиях. Первое, на что обращает внимание педагог – конструктивен ли диалог, способен ли ребенок к подобному общению, возможно ли обучение и развитие в подобной форме. По опыту занятий в формате онлайн, стоит отметить, что учащиеся не всегда способны самостоятельно взаимодействовать с педагогом «через экран компьютера», а именно без организующей помощи взрослого, поэтому обязательным условием проведения подобных занятий является присутствие одного из родителей. Поэтому очень важно мотивировать родителей на дистанционный вид обучения, поскольку все технические вопросы по организации занятий

ложатся на их плечи. В процессе занятий с учащимися иногда необходимо постоянное присутствие родителей рядом в качестве ассистентов. Таким образом, родители (законные представители) являются полноправными участниками образовательного процесса. Еще один важный элемент – время проведения занятия. Учитываются возрастные особенности, повышается продуктивность, если проводить занятия только в первой половине дня, в утренние часы, с соблюдением ограничений по времени (20-25 минут), строго индивидуально, исключая утомление ребенка и учитывая скорость его восприятия. Данные условия четко разъясняются родителям.

Также стоит отметить, что проведение онлайн занятий обязательно сохраняет структуру стандартного занятия, это организационный момент, актуализация знаний ребенка, наглядность, включение в ход занятия физкультминутки, пальчиковой гимнастики. При проведении используется материал, с которым ребенок уже знаком – это могут быть картинки, задания из видео занятий, предметы, которые ребенку известны, с которыми он занимался во время очных занятий. Узнавая привычные предметы, видя педагога, слушая его, участвуя в играх и выполняя задания – снижается страх ребенка перед новой, для него, формой обучения. Дети, которые склонны к ритуалам, начинают повторять их и в режиме онлайн. Всё это в совокупности помогает ребенку развиваться, обучаться, прикасаться к привычной жизни.

Взаимодействие участников образовательно-воспитательного процесса базируется на таких принципах, как добровольность, сотрудничество, уважение интересов друг друга, соблюдение законов и нормативных актов. Педагогическое взаимодействие – сложный процесс, состоящий из множества компонентов – дидактических, воспитательных и социально-педагогических взаимодействий. В ходе педагогического взаимодействия проявляются разнообразные связи между всеми участниками образовательного процесса.

В образовательно-воспитательном процессе особенно распространены информационные связи, проявляющиеся в обмене между педагогом и учащимся, организационно-деятельностные связи, коммуникативные связи. В современном мире это взаимодействие невозможно представить без использования дистанционных и комбинированных форм взаимодействия. Педагог осуществляет взаимодействие с ребенком и родителями с помощью социальных сетей. К организационным целям, решаемым с помощью социальных сетей, относятся организация учебной и досуговой деятельности учащихся. Выбор той или иной интерактивной формы зависит напрямую от педагога. Комплексность данных форм организации деятельности заключается в том, что, решая организационные вопросы, педагог одновременно реализует и методические цели. Вводя в свой профессиональный арсенал социальные сети и комбинированные формы реализации, педагог меняет отношение к ним всех участников

образовательно-воспитательного процесса. Они становятся не только средством общения, но и средством обучения и воспитания.

Программа «Олимпиец» реализуется в сетевой и (или) комбинированной форме обучения с использованием материально-технических, инфраструктурных, кадровых и иных ресурсов разных образовательных организаций. Сетевая форма обучения в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представляет собой совместную работу нескольких организаций, учреждений или отдельных специалистов для достижения общих образовательных целей. Этот подход позволит объединить ресурсы, компетенции и опыт разных участников, обеспечивая более качественное и эффективное обучение. Преимущества сетевой формы обучения:

- расширение возможностей (объединение ресурсов и компетенций позволяет решать задачи, которые были бы недоступны отдельным учреждениям);

- повышение качества образования (совместная работа и обмен опытом способствуют улучшению качества образования);

- ускоренное внедрение инноваций (сетевые структуры позволяют быстро адаптироваться к новым условиям и внедрять современные технологии и методики);

- Социальная интеграция (участие в реализации программы в сетевой форме помогает устанавливать контакты и развивать сотрудничество между различными организациями и специалистами).

Таким образом, педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Олимпиец», и администрация учреждения дополнительного образования открыты к сотрудничеству для использования сетевой и (или) комбинированной формы реализации.

В соответствии с учебным планом занятия проводятся в разновозрастных и разновозрастных группах, являющихся основным составом объединения, форма проведения занятий определяется содержанием программы: мастер-классы, праздничные и игровые программы, открытые занятия. Методы, используемые на занятиях с учащимися, представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом.

Основные принципы организации образовательно-воспитательного процесса и сотворчества с учащимися: демократическое управление, признание равенства личных и общественных потребностей, добровольность и право выбора деятельности, не формальность, нестандартность содержания деятельности, выбор средств достижения целей, совместное решение проблем.

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 «Центр развития спорта». Занятия по программе «Олимпиец» проводятся на стадионе «Олимп» согласно договору о сетевой форме обучения с использованием материально-технических ресурсов МКУ «Центр развития спорта».

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.

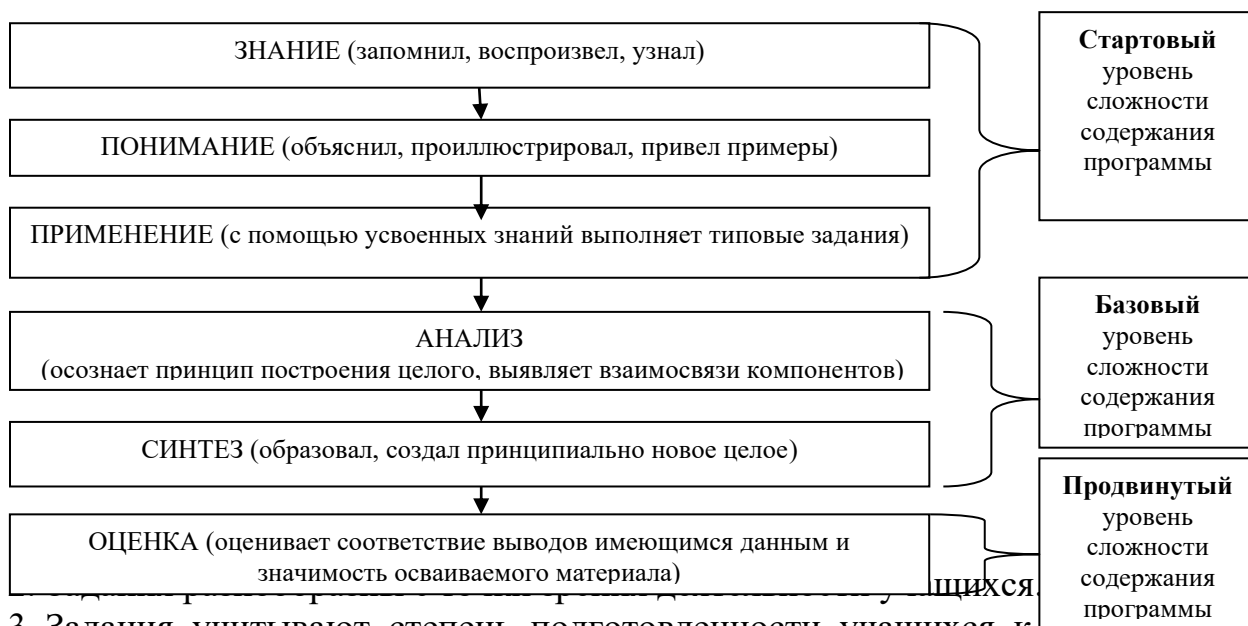
В программе применяется разноуровневая технология обучения. Содержание и материал дополнительной общеобразовательной программы «Олимпиец» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности: «Стартовый», «Базовый», «Продвинутый». Каждый учащийся имеет право на стартовый 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.

Соответствие уровней достижений учащихся и уровней сложности содержания



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.

В программе также используются такие принципы обучения как систематичность, постепенность и последовательность. Проводя занятия, педагог руководствуется следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленив каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

Воспитательный потенциал программы «Олимпиец» обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физической культурой и спортом отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором

устанавливаются доверительные отношения. При этом воспитательный компонент программы «Олимпиец» ориентирован на самопознание собственного спортивного потенциала учащихся, формирование взаимной ответственности, личной организованности, мотивации здорового образа жизни, готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

С целью реализации раздела «Путешествие по ценностям», который предусмотрен в учебном календарном графике, занятия с учащимися проходят в группе, также учащиеся являются активными участниками реализации «Программы воспитания», на базе МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский.

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.

Личностные задачи стартового уровня освоения содержания программы:

- воспитать смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество;
- воспитать ценностное отношение к семье в условиях дополнительного образования.

Метапредметные задачи стартового уровня освоения содержания программы:

- сформировать познавательный интерес учащихся;
- развить коммуникативные навыки и навыки совместной деятельности.

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 участия в соревнованиях.

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.

Личностные задачи базового уровня освоения содержания программы:

- воспитать смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество;

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;
- развить духовно-нравственный потенциал личности для его нравственного и эмоционального самовыражения.

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.

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

Личностные задачи продвинутого уровня освоения содержания программы:

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- сформировать чёткую гражданскую позицию.

Метапредметные задачи продвинутого уровня освоения содержания программы:

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

Предметные задачи продвинутого уровня освоения содержания программы:

- дать теоретические знания и практические навыки;
- обучить правилам судейства.

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 ярко 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.	50	4	46	Текущий контроль- контрольные игры с заданием
7	Путешествие по ценностям.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
8	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.

4. 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 психомоторных 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.

5. 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.

6. 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.

7. Путешествие по ценностям.

Практика: Весёлые старты «Папа, мама, я - спортивная семья». Урок мужества «Героями не рождаются». Круглый стол по профориентации «Дорога в завтра».

8.Итоговое занятие.

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

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты стартового уровня освоения содержания программы:

- сформируются такие качества как смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество.
- сформируются ценностные отношения к семье в условиях дополнительного образования.

Метапредметные результаты стартового уровня освоения содержания программы:

- сформируются коммуникативные навыки и навыки совместной деятельности;
- появится интерес учащихся и потребность в дальнейшем обучении в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты стартового уровня освоения содержания программы:

- знают историю игровых видов спорта;
- знают правила личной гигиены и спортивной дисциплины, правила игр и участвуют в соревнованиях соревнований.

Личностные результаты базового уровня освоения содержания программы:

- воспитаны смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество

Метапредметные результаты базового уровня освоения содержания программы:

- сформирована устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- развит духовно-нравственный потенциал личности для нравственного и эмоционального самовыражения.

Предметные результаты базового уровня освоения содержания программы:

- имеют специальные знания и практические навыки по игровым видам спорта;
- выросли двигательные и скоростно-силовые качества;
- знают основные технических приемы групповой, индивидуальной и командной тактики спортивных игр и умеют их применять на практике;
- Знают терминологию спортивных игр.

Личностные результаты продвинутого уровня освоения содержания программы:

- сформировались нравственные и волевые качества личности учащихся;
- сформирована чёткая гражданская позиция.

Метапредметные результаты продвинутого уровня освоения содержания программы:

- имеют спортивную индивидуальность, самостоятельность, внимание, ловкость, быстроту и координации движений;
- есть личностное самоопределение в виде спорта.

Предметные результаты продвинутого уровня освоения содержания программы:

- приобрели теоретические знания и практические навыки;
- обучены правилам судейства.

Раздел 2. Комплекс основных характеристик воспитания: целевые ориентиры, содержание, планируемые результаты, план воспитательной работы.

2.1. Целевые ориентиры воспитания учащихся.

Согласно законодательному определению воспитание понимается как «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» и рассматривается как социальный заказ государства и общества на воспитание человека.

Воспитание в дополнительном образовании характеризуется, прежде всего, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме переживаний, смыслотворчества, саморазвития.

Общеобразовательные общеразвивающие программы дополнительного образования детей предполагают решение комплекса воспитательных задач, отражающих специфику образовательной программы. Занятия по профилю предметной деятельности разносторонне развивают познавательную, творческую, социальную активность и стимулируют детей к дальнейшему изучению понравившейся области предметной деятельности.

Основные цели воспитательного компонента программы «Олимпиец» – это самопознание собственного спортивного потенциала учащихся, развитие личной организованности, формирование мотивации здорового образа жизни; формирование физически здорового растущего человека, формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Задачи воспитательного компонента: способствовать реализации естественной двигательной активности, освоению новых двигательных действий, развитию волевых качеств, установлению новых межличностных контактов.

Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятия физической культурой

отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения

Реализация воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы представляет собой совместную деятельность педагога и ребенка как инструмент целевого формирования у него (ребенка) способности осваивать социокультурные ценности, технологии развития личности, определяющие механизм ее самореализации, составляющие общекультурный эмоционально значимый для ребенка фон по освоению предметного содержания; многообразие предметного содержания и направлений освоения социального опыта. Выделяется познавательная, исполнительская, организаторская, исследовательская, проектная, творческая деятельность.

2.2. Формы и методы воспитания.

Эффективность реализации целей, задач, идей и принципов воспитания зависит от того, какие средства выбирает педагог и как они используются. Педагогические средства воспитания понимают как инструменты и действия, способствующие развитию детей, установлению отношений с окружающим миром, а также достижению воспитательных целей и задач. В широком понимании к средствам относятся все, что может влиять на ребенка и способствовать его развитию: материальные и духовные средства общества (природа, культура, организации, средства информации, музеи, соревнования, интернет, театр и т. д.). Задача педагога - найти средства, которые могут быть использованы в воспитании учащихся. В узком смысле к педагогическим средствам относятся методы, технологии, формы воспитания.

При отборе средств воспитания при реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются следующие факторы:

- формирование предпосылок принципиально новых компетенций, необходимых в XXI веке для достижения успеха, в том числе в карьере (4 «К»): креативность, коммуникативность, критическое мышление, умение работать в команде, готовность к изменениям, а также технические и технологические компетенции (роботизация);
- профессии будущего, психологизация компьютеризации; геймификация, повышение значимости портфолио развития (достижений);
- когнитивно-психологические и социально-педагогические особенности современных детей (клиповое мышление, потребность в персонификации, гиперактивность, интровертированный индивидуализм, прагматизм, мультимедийность восприятия, преобладание виртуальной коммуникации, виртуализация творчества и др.);
- ярко выраженная установка современных учащихся на гедонизм, стремление к успеху, нацеленность на самореализацию, низкий уровень готовности к преодолению трудности, достижению сложных целей;

– необходимость компенсировать дефициты в воспитанности учащихся, формировать нравственные ценностные ориентации, целеустремленность, стремление к творчеству вопреки индивидуализму, прагматизму, агрессивности.

Учитывая добровольность выбора учащимися и их родителями (законными представителями) программы дополнительного образования, следует отметить особенности и возможности использования средств воспитания в дополнительном образовании: интегративность, комплексность, добровольность, мобильность, динамичность, ситуативность, гибкость, органичность, открытость, разновозрастность, развитие социальных связей, использование ресурсов социума.

Очевидно, что многие педагогические средства (технологии, формы и методы), которые сегодня используются в дополнительном образовании, не утратили своего значения и могут успешно решать задачи воспитания и обучения молодого поколения. К ним, в частности, можно отнести проектную деятельность, игровые технологии, коллективную творческую деятельность, волонтерскую деятельность и многие другие. По-прежнему не утратили воспитательного значения такие формы, как праздник, экскурсии, путешествия, конкурсы, соревнования, различные творческие объединения и т. п., но они должны быть существенно перестроены, принципиально по-иному организованы, предусматривать использование совершенно иных способов взаимодействия участников воспитательного процесса, взрослых и детей.

В воспитании используются комплексные средства, которые решают многие воспитательные задачи, являются многофункциональными, охватывают разные виды деятельности, включают в себя другие, более частные, средства. Деятельность и общение – главные средства воспитания. К комплексным средствам относятся различные виды деятельности (экскурсионная, краеведческая, природоохранная, проектная и др.), детско-юношеские объединения, разновозрастные группы, игра, книга, интернет-ресурсы, СМИ, культурное наследие, природа, искусство и др. Все эти средства активно используются в дополнительном образовании.

Современные средства воспитания (методы, технологии, формы):

- человеко-ориентированные (индивидуализированные, персонифицированные), предусматривающие удовлетворение запросов, потребностей детей, их самореализацию, обеспечивающие успешность и признание достижений детей;
- ценностно-смысловые, предусматривающие созидательную, преобразовательную деятельность детей;
- субъектно-ориентированные, то есть обеспечивающие проявление и формирование субъектной позиции ребенка, осознанное целеполагание и принятие им самостоятельных решений на всех этапах и уровнях обучения;

- рефлексивные, способствующие осознанному участию детей в деятельности;
- диалоговые, предусматривающие равноправный обмен информацией, партнерскую позицию участников воспитательного процесса, партнерский стиль взаимодействия педагога и детей;
- коммуникативные, формирующие умение работать в команде, взаимодействовать с детьми разного возраста, старшими и младшими;
- творческие, способствующие развитию креативности, гибкости, системности, критичности мышления;
- позволяющие сделать любое полезное занятие детей напряженным увлечением;
- способствующие приобретению детьми собственного опыта преодоления трудностей, формирующие веру в себя и свои силы.

Средство непосредственного прикосновения к личности – методы воспитания. Действия педагога, направленные на воспитание, призваны вызвать соответствующие действия ребенка, стимулирующие его самовоспитание. Отсюда следует, что, определяя методы воспитания, важно предусмотреть их бинарность. Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», воздействующих на сферы человека: интеллектуальную (убеждение – самоубеждение); предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы); мотивационную (стимулирование – мотивация); эмоциональную (внушение – самовнушение); волевою (требование – упражнение); саморегуляции (коррекция – самокоррекция); экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

В воспитательной деятельности используются индивидуальные, групповые, коллективные и массовые формы, которые тесно взаимосвязаны. Индивидуальные формы пронизывают всю воспитательную деятельность, организуемую педагогом в процессе реализации программ дополнительного образования, общение педагога и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся беседа, душевный разговор, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. К групповым формам работы можно отнести, прежде всего, совместную деятельность детей по интересам, по выполнению конкретной работы, решению задачи. Групповые формы используются при проведении различных коллективных и массовых мероприятий. К коллективным формам взаимодействия педагога с учащимися относятся различные дела, конкурсы, соревнования, экскурсии, в которых дети участвуют с удовольствием.

Педагог дополнительного образования создает условия и обеспечивает возможности для развития личностного потенциала каждого ребенка,

расширения круга его интересов и ответственности за конечные результаты в любой деятельности, развития самостоятельности. Он помогает ребенку занять достойное место в детском коллективе; создает условия для развития у него мотивации к познанию и творчеству; выявляет и развивает потенциальные способности; формирует уверенность, стремление к постоянному саморазвитию и самовоспитанию; способствует удовлетворению потребности ребёнка в самореализации; развивает уверенность при «предъявлении» результатов своей деятельности; формирует способность адекватного оценивания, самооценку. В процессе совместной деятельности педагога и детей происходит взаимное влияние и, соответственно, развитие личностных нравственных качеств.

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

Реализация воспитательного потенциала программы «Олимпиец» предполагает: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов. Воспитательный потенциал программы обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятия физической культурой отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. Учащиеся являются активными участниками реализации «Программы воспитания» образовательного учреждения, на базе которого реализуется программа.

2.3. Условия воспитания, анализ результатов воспитания.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в учреждении, на базе которого реализуется программа, в соответствии с нормами и правилами работы

учреждения, а так же в процессе участия в мероприятиях других организаций.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, и их общением, отношениями учащихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам учреждения, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей (законных представителей) в процессе реализации программы и после её завершения.

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

2.4.Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 3

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1.	О правилах поведения в учреждении, общественных местах. Инструктаж по ТБ.	Беседа	сентябрь
2.	Весёлые старты «Папа, мама, я - спортивная семья».	Веселые старты	ноябрь
3.	Круглый стол «Основной закон моей страны».	Круглый стол	декабрь
4.	Эстафета «Новогодний марафон».	Эстафета	январь
5.	Урок мужества «Героями не рождаются».	Урок мужества	февраль
6.	Семейный марафон здоровья «Весеннее настроение».	Семейный марафон	Март
7.	Круглый стол по профориентации «Дорога в завтра».	Круглый стол	апрель
8.	Урок мужества «Нам доверена память».	Урок мужества	май

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.
2.1 Календарный учебный график программы «Олимпиец»

Таблица № 4

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Место проведе ния	Преподаватель	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, специалист «Олимп»		
3	Режим, особенности питания. Травмы в спорте и их профилактика. Стартовая аттестация. Диагностика уровня психофизического развития.	2	1	1	эвристическая беседа	тестирование	Олимп	ПДО, специалист ЦРБ		
4	Организм и его функции. Строевые упражнения.	2	1	1	практическое занятие	опрос	Олимп	ПДО, специалист ЦРБ		
5	Правила гигиены юного спортсмена. Закаливание. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках.	2	1	1	практическое занятие	опрос	Олимп	ПДО, специалист 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 после разбега. Удары по неподвижному мячу.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
9	Весёлые старты «Папа, мама, я - спортивная семья».	2	-	2	Весёлые старты	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 мяча.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
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 ловкости. СФП. Ведение мяча змейкой.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
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 треугольнике со сменой мест.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
39	ОФП. Строевые упражнения. СФП. Имитация ловли мяча, летящего 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.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		

	Комбинация "стенка".									
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, специалист «Олимп»		
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, специалист «Олимп»		
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	2	1	1	практическое	пед.	Олимп	ПДО		

	ловкости. СФП. Удары по воротам после ведения и передачи.				занятие	наблюдение				
52	Урок мужества «Героями не рождаются».	2	-	2	Урок мужества	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 скоростно-силовых качеств. СФП. Ловля, передача мяча в баскетболе.	2	-	2	практическое занятие	пед. наблюдение	Олимп	ПДО		
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	2	-	2	практическое	пед.	Олимп	ПДО		

	ловкости. СФП. Комбинации элементов техники баскетбола.				занятие	наблюдение				
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 «Олимп»		
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	2	1	1	практическое	пед.	ЦДТ	ПДО		

	вращения мяча.				занятие	наблюдение				
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, специалист «Олимп»		
82	СФП. Прием подачи подставкой. Судейская практика.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО, специалист «Олимп»		
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, специалист «Олимп»		
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	2	1	1	практическое	пед.	ЦДТ	ПДО		

	внимания и скорости реакции. СФП. Тактика игры против правши.				занятие	наблюдение				
91	ОФП. Упражнения на развитие выносливости. СФП. Тактика игры против левши.	2	1	1	практическое занятие	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
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, специалист «Олимп»		
104	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
105	Соревнования по метанию.	2	-	2	соревнования	пед. наблюдение	ЦДТ	ПДО		
106	Круглый стол «Дорога в завтра».	2	-	2	Круглый стол	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
107	Соревнования по мини-футболу между группами.	2	-	2	соревнования	пед. наблюдение	Олимп	ПДО, специалист «Олимп»		
108	Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Инструктаж по ТБ,	2	-	2	Игровая программа	Сдача контрольных нормативов	ЦДТ	ПДО		
	Итого:	216	34	182						

3.2. 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 № 5

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 «Центр развития спорта».

Информационное обеспечение: видео, интернет - источники.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются лица, соответствующие профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Для реализации программы «Олимпиец» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или средне-профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт», без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Олимпиец» проводит педагог дополнительного образования окончивший в 2017 году ГБПОУ Краснодарского края "Туапсинский социально-педагогический колледж" по специальности «физическая культура», в 2024 получивший высшее образование - бакалавр физической культуры, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Педагогический стаж – 8 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.

3.3. 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.

3.4. 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 уравновешивают 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).

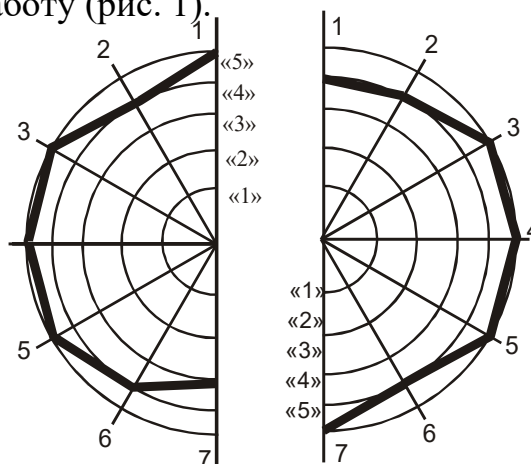


Рис. 1. Методика «интеллектуальный портрет», пример построения «графического профиля» ребенка

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 № 6

№	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 № 7

№	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 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	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 № 8

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 № 9

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 № 10

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 № 11

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 № 12

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 № 13

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 № 14

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 № 15

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 № 16

№ 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 № 17

№	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 №18

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

Ключевые индивидуальные качества

Таблица № 19

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 объединения «Олимпиец» качеством дополнительного образования

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.

3.5.Методические материалы.

Учебное занятие - основной элемент образовательного процесса. Занятие – это инструмент воспитания и развития личности, основной элемент организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования, ступенька в знаниях и развитии учащегося.

Во время проведения занятия по программе «Олимпиец» педагог реализует все важнейшие образовательные задачи, которые стоят перед ним: передает учащимся новые знания, формирует у них умения и навыки, развивает их познавательные интересы и творческие способности, волю, характер и другие, жизненно ценные качества личности. При организации занятий педагог придерживается следующих правил:

1. Определить цель, заранее запланированный конечный результат (чего надо достигнуть).
2. Отобрать содержание материала занятия, т.е. определить его объем и сложность в соответствии с поставленной целью и возможностями учащихся; установить связь содержания с жизненным опытом учащихся и способами умственных и практических действий; определить систему заданий и самостоятельных работ учащихся. Материал занятия делится на более обособленные части по смыслу, с выделением наиболее важных вопросов. Второстепенные же вопросы и мелкие детали группируются вокруг главных. Таким образом, изложение материала разворачивается не как ровная нить, а имеет узлы. На этих узлах сосредоточивается внимание учащихся, и делаются выводы.

3. Выбрать наиболее эффективное сочетание приемов и методов в соответствии с поставленными целями и задачами и содержанием материала.
4. Обеспечить занятие разнообразными средствами обучения. Оснащение тесно связано с методами занятия и оказывает существенное влияние на их эффективность.

Основанием для выделения этапов учебного занятия по программе «Олимпиец» служит процесс усвоения знаний и умений, который строится как смена видов деятельности учащихся: «восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация».

За основу модели учебного занятия по программе «Олимпиец» взята модель, предложенная М.В. Ушаковой, методистом исследователем лаборатории проблем дополнительного образования и воспитания областного центра детей и юношества г. Ярославля.

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, повторение пройденного материала, подготовительного, основного, игровая или творческая часть занятия, контрольного, итогового, рефлексивного (самоанализ), информационного.

Структура занятия по программе «Олимпиец» (максимально возможный набор этапов) выглядит следующим образом:

1. Организационный этап.
2. Проверочный этап.
3. Повторение пройденного материала.
4. Подготовительный или мотивационный этап.
5. Изучение новых знаний и освоение новых способов действий.
6. Закрепление знаний и способов деятельности.
7. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.
8. Игровая или творческая часть.
9. Контрольный этап.
10. Рефлексивный этап.
11. Итоговый этап.
12. Информационный этап.

Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Перечисленные этапы могут по-разному комбинироваться на занятии, какие-либо из них могут отсутствовать на занятии (в зависимости от дидактических целей, формы проведения, индивидуальных особенностей и способностей учащихся).

Учитывая добровольность и нерегламентированность участия детей в дополнительном образовании, следует отметить особенности и возможности использования средств воспитания в дополнительном образовании: интегративность, комплексность, добровольность, мобильность, динамичность, ситуативность, гибкость, органичность, открытость,

разновозрастность, развитие социальных связей, использование ресурсов социума.

Очевидно, что многие педагогические средства (технологии, формы и методы), которые сегодня используются в дополнительном образовании, не утратили своего значения и могут успешно решать задачи воспитания и обучения молодого поколения. К ним, в частности, можно отнести проектную деятельность, игровые технологии, коллективную творческую деятельность, волонтерскую деятельность и многие другие. По-прежнему не утратили воспитательного значения такие формы, как праздник, экскурсии, путешествия, конкурсы, соревнования, различные творческие объединения и т. п., но они должны быть существенно перестроены, принципиально по-иному организованы, предусматривать использование совершенно иных способов взаимодействия участников воспитательного процесса, взрослых и детей.

В воспитании используются комплексные средства, которые решают многие воспитательные задачи, являются многофункциональными, охватывают разные виды деятельности, включают в себя другие, более частные, средства. Деятельность и общение – главные средства воспитания. К комплексным средствам относятся различные виды деятельности (экскурсионная, краеведческая, природоохранная, проектная и др.), детско-юношеские объединения, разновозрастные группы, игра, книга, интернет-ресурсы, СМИ, культурное наследие, природа, искусство и др. Все эти средства активно используются в дополнительном образовании. Особым и эффективным комплексным средством воспитания является самоуправление в детском объединении.

При реализации программы «Олимпиец» используются следующие современные средства воспитания (методы, технологии, формы):

- человеко-ориентированные (индивидуализированные, персонифицированные), предусматривающие удовлетворение запросов, потребностей детей, их самореализацию, обеспечивающие успешность и признание достижений детей;
- ценностно-смысловые, предусматривающие созидательную, преобразовательную деятельность детей;
- субъектно-ориентированные, то есть обеспечивающие проявление и формирование субъектной позиции ребенка, осознанное целеполагание и принятие им самостоятельных решений на всех этапах обучения;
- рефлексивные, способствующие осознанному участию детей в деятельности;
- диалоговые, предусматривающие равноправный обмен информацией, партнерскую позицию участников воспитательного процесса, партнерский стиль взаимодействия педагогов и детей;
- коммуникативные, формирующие умение работать в команде, взаимодействовать с детьми разного возраста, старшими и младшими;

- творческие, способствующие развитию креативности, гибкости, системности, критичности мышления;
- позволяющие сделать любое полезное занятие детей интересным увлечением;
- способствующие приобретению детьми собственного опыта преодоления трудностей, формирующими веру в себя и свои силы.

Педагог - не только источник знаний. Он обучает и воспитывает всеми качествами своей личности, оказывает всестороннее воздействие на ребенка, его разум, чувства, волю, манеру поведения. Успех занятия зависит от педагога как личности: насколько широко он образован и методически опытен, хорошо ли подготовлен к занятию, с каким настроением ведет занятия, умеет ли наблюдать за учащимися, понимать их переживания, тактично влиять на каждого.

Методы воспитания - средство непосредственного прикосновения к личности. Действия педагога, направленные на воспитание, призваны вызвать соответствующие действия ребенка, стимулирующие его самовоспитание. Определяя методы воспитания, важно предусмотреть их бинарность.

Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», воздействующих на сферы человека: интеллектуальную (убеждение – самоубеждение); предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы); мотивационную (стимулирование - мотивация); эмоциональную (внушение – самовнушение); волевую (требование – упражнение); саморегуляции (коррекция – самокоррекция); экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

Реализуя идеи развития индивидуальности и субъектности ребенка, необходимо использовать субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребенком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора. Общий алгоритм реализации такой технологии в аспекте деятельности ребенка можно представить следующим образом:

- 1) самодиагностика (осознание себя: Какой я? Что я знаю? Что я умею? и наоборот: Чего не знаю? Чего не умею? и т. п.);
- 2) самоанализ (Что помогло добиться положительных результатов и почему? Что мешало быть более успешным и почему?);
- 3) самоопределение (К чему стремиться и почему? Как этого добиться? Что может вызывать трудности, мешать в достижении намеченного? Как преодолевать трудности? Как добиться успеха?);
- 4) самореализация (самостоятельный поиск способов решения учащимися поставленных задач, принятие самостоятельных решений и их реализация);
- 5) самооценка (Решены ли поставленные задачи? Достигнуты ли

запланированные результаты? Что получилось? Что удалось? Почему? Что не получилось и почему?);

б) самоутверждение (Правильно ли поставлена цель? Правильно ли выбраны способы решения? Что нужно учесть в дальнейшем?).

Субъектно-ориентированная технология может составлять основу любой формы, которая при этом должна проектироваться самими детьми. Общая субъектно-ориентированная технология реализуется в различных видах деятельности, при проведении мероприятий, занятий, в разных формах воспитания, сохраняя общий алгоритм и приобретая неповторимое наполнение благодаря особому содержанию и соответствующим приемам.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

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 № 20

№	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, теннисные столы, фишки, стойки, ворота, баскетбольное кольцо	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	Воспитательная работа	Весёлые старты, круглый стол урок мужества	Вербальный, рефлексивный, продуктивный	Плакаты, фотографии, видеоматериал	Ноутбук	Педагогическое наблюдение
7	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): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 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 перекрёстным 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.

3.6.Список литературы.

Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп. от 29.12.2025 г., вступ. в силу с 01.01.2026 г.);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу с 01.09.2025 г.);
4. Федеральный закон от 28.12.2024 №543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
5. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
8. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
9. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
11. Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденные распоряжением правительства от 01.07.2025 года № 1745-р;
12. Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О

национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

13. Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года № 883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;

14. Паспорт национального проекта "Молодежь и дети" (в рамках федерального проекта "Все лучшее детям");

15. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

17. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

18. Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;

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

20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

21. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

22. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации

профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

23. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

24. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

25. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

26. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

27. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 г. № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2;

28. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

29. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;
30. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
31. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
32. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», ФГБУК ВЦХТ, 2023 г.;
33. Проект Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года от 17.12.2024 г., ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»;
34. Приказ ГКУ КК «Региональный методический центр дополнительного образования» от 17.06.2025 г. № 48 «Об утверждении механизма проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы)»;
35. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2025 г.;
36. Распоряжение правительства Российской Федерации от 23.10.2025 г. № 2970-р «Об утверждении комплекса мер по патриотическому воспитанию и духовно-нравственному воспитанию молодежи в Российской Федерации до 2028 года»;
37. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура», 2026 г.;
38. Устав Учреждения;
39. Положение о структуре, порядке проектирования (разработки) и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

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--gotovy-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.
4. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.