****

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I. Основные характеристики образования………………………………..…….3**

1.1. Пояснительная записка…………………………………………………………3

1.2. Цель и задачи программы……………………………………………………....5

1.3. Содержание программы………………………………………………………...6

1.4. Планируемые результаты……………………………………………………..14

**II. Организационно-педагогические условия…………………………………15**

2.1. Календарный учебный график…………………………………………..……15

2.2. Условия реализации программы……………………………………..……….16

2.3. Методическое обеспечение…………………………………………………...16

2.4. Формы аттестации……………………………………………………….…….17

**III. Список литературы…………………………………………………………..19**

**IV. Приложения………………………………………………………….………..20**

**I. Основные характеристики образования**

**1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» Автономной некоммерческой организации Дополнительного образования Центр раннего физического развития детей «Стимул» (далее - Программа) разработана
на основании:

1. Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124 - ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании
в Российской Федерации».

4. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

5. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629
«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам».

6. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации
от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе
с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

7. Постановления 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».

8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования
к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Настоящая Программа направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья
и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий.

**Актуальность.**

Двигательная активность детей и подростков является биологической потребностью, которая часто подавляется в процессе обучения в школе. Возникающая гипокинезия неблагоприятно сказывается на умственной работоспособности школьников и на функциональном состоянии основных систем организма. Данная Программа решает проблему малоподвижного образа жизни и вовлекает детей и подростков в динамический стиль жизни.

**Новизна** состоит в том, что данная Программа является модульной, рассчитана на весь период обучения на оздоровительном этапе.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть
в спортивные основные группы.

**Отличительной особенностью Программы**  оздоровительных занятий
в оздоровительной группе является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены
на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

**Адресат Программы:** обучающиеся в возрасте от 5 до 17 лет, желающие заниматься лёгкой атлетикой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Дети принимаются по заявлению родителей.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю. **Продолжительность** одного занятия составляет один академический час (45 мин).

**Тип Программы** – модульная.

**Уровень освоения Программы:** ознакомительный.

**Срок реализации Программы:** 1 год, 36 недель, 144 часа.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Наполняемость учебной группы:** 12 - 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения:** русский.

**Тип занятий:** В зависимости от характера поставленных задач Программой подразумеваются комбинированные учебные занятия, теоретические
и практические, контрольные, индивидуальные, участие в соревнованиях.

Основной формой проведения учебной работы в группах являются оздоровительные занятия, проводимые в соответствии с утвержденным Автономной некоммерческой организацией дополнительного образования Центр раннего физического развития детей «Стимул» (далее - Центр) расписанием, учитывающим благоприятный режим занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Психофизические особенности   при занятиях:**

1. Быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям.
2. Дети начальных классов ещё не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения.
3. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро.
4. Развитие гибкости и ловкости необходимо уделять особое внимание
в младшем школьном возрасте, так как это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.
5. Во время занятий (если физическая нагрузка не превышает физиологически допустимую) в организме обучающегося происходит ряд адаптационных процессов, которые помогают ему приспособиться
к условиям регулярной нагрузки.

***Основные формы занятий:***

* групповые теоретические и практические оздоровительные занятия;
* педагогический контроль подготовленности, тестирование;
* сдача контрольных нормативов;
* участие в спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях.
	1. **Цель и задачи образовательной программы**

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и закаливания организма обучающихся, формирования потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре
и занятиям легкой атлетикой.

**Задачи:** Программный материал объединён в целостную динамическую систему и предполагает решение следующих **основных задач** для обучающихся, занимающихся в оздоровительных группах**:**

***Обучающие:***

* освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
* обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

***Развивающие:***

* Развивать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
* Развивать спортивные качества и потенциал обучающихся,
их познавательную активность.
* Умение планировать свои действия, адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать правильность выполнения двигательных действий.

***Воспитательные:***

* воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
* воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении
и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
* воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой
и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий,
конт­рольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие
в соревнованиях.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции
и направлены на:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
* разносторонняя физическая подготовленность обучающихся;
* овладение основами техники выполнения упражнений;
* привитие устойчивого интереса к занятиям;
* выявление задатков и способностей;
* повышение психической устойчивости и воспитание личностных качеств обучающегося.

**1.3. Содержание программы.**

Учебный процесс в оздоровительных группах ведется в соответствии
с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель, 144 час.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Форма контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| **Раздел 1.Теоретическая подготовка** |
| 1.1 | Вводное занятие.  | 1 |  | 1 | Беседа |
| 1.2 | Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.  | 1 |  | 1 | Беседа, опрос |
| 1.3 | Гигиена спортсмена. | 1 |  | 1 | Беседа, опрос |
| 1.4 | Особенности техники основных видов легкой атлетики.  | 10 |  | 10 | Беседа, опрос |
| ВСЕГО: | **13** |  | **13** |  |
| **Раздел 2. Практическая подготовка** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка  |  | 76 | 76 | Наблюдение, практика,Контроль за выполнением упражнений |
| 2.2 | Игровая подготовка  |  | 34 | 34 |
| 2.3 | Воспитательная работа |  | 15 | 15 |
| ВСЕГО: |  | **125** | **125** |
| **Раздел 3. Форма аттестации**  |
| 3.1 | Вступительные испытания  |  | 2 | 2 | Контроль за выполнением упражнений |
| 3.2 | Промежуточная аттестация |  | 2 | 2 |
| 3.3 | Итоговые испытания |  | 2 | 2 | Контроль за выполнением упражнений |
| ВСЕГО: |  | **6** | **6** |  |
|  **ИТОГО:** | **13** | **131** | **144** |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей занятия, направленной на разносторонне развитой личности. Она
во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательность и активность, позволяет педагогу в ходе многолетних занятий приобрести в лице обучающихся
не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании методов и средств занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.
В сентябре и январе проводится общий инструктаж обучающихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета занятий.

*Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:*

**1.1. Вводное занятие.**

* Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России.
* Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры
в Центре. Содержание работы.

**1.2. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.**

* Особенности организации занятий. Правила техники безопасности при занятиях основными видами легкой атлетики.
* Правила поведения в спортивном зале, стадионе.
* Оказание первой медицинской помощи при травмах (ушибах, растяжениях).

**1.3. Гигиена спортсмена.**

* Общие гигиенические требования. Личная гигиена обучающегося (уход
за телом,полостью рта, зубами).
* Общий режим дня, режим труда и отдыха.
* Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим.
* Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме.
* Гигиенические требования к местам занятий и инвентарю.

**1.4. Особенности техники основных видов легкой атлетики**.

* Особенности техники низкого старта и стартового разгона.
* Техника бега по дистанции и техника финиширования. Техника бега
по виражу.
* Основы техники метания.
* Техника прыжков в длину с места.

**Раздел 2. Практическая подготовка.**

**2.1. Общая физическая подготовка:**

* Строевые упражнения на месте и в движении, строевой и походный шаг.
* Переход на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.
* Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.
* Общеразвиваюшие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении, без предметов и с предметами.
* Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.

***Ходьба и бег, кроссовая подготовка.***

* Закрепление навыка правильной осанки.
* Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
* Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений
в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
* Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища
и головы.
* Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
* Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
* Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
* Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
* Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
* Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
* Обучение технике высокого старта.

***Прыжки.***

* Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания
и разнообразные прыжки в глубину.
* Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой
и бегом.
* Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные
и вертикальные препятствия с места и с разбега.
* Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук
и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
* Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
* Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
* Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте
и в движении.

***Метание и ловля***

* Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
* Упражнения в жонглировании мячами.
* Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
* Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

***Упражнения на развитие физических качеств:***

*Выносливость:*

* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 300м.
* Чередование ходьбы и бега до 1000м.

*Быстрота:*

* Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

*Скоростно-силовые способности:*

* Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м.
* Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см)
на дистанции 8-10 м.

Общая физическая подготовка направлена на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости обучающегося.

**2.2. Игровая подготовка:**

**Подвижные игры.**

Педагог выбирает самостоятельно:

* Индивидуальные, парные, коллективные игры.
* Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
* Подготовительные игры к спортивным играм.

**Игры:**

**Вышибалы.**Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека.
Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются
на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром,
а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Поймай мяч.**В круг, диаметром 1 метр, становится участник
с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится
в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Футбол.**

* Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки.
* Простейшие тактические комбинации, навыки командной борьбы.
* Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Эстафеты.**

Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости».

**2.3. Воспитательная работа:**

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий.

*Направленное формирование личности обучающегося* – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

*Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями*:

первый – в процессе систематических, регулярных занятий;

второй – в процессе спортивных соревнований.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих **принципов**:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов
и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий.

**Цель программы воспитания:** создание условий для становления гармонично-развитой личности путём воспитания качеств нравственности, гражданственности и привития здорового образа жизни.

**Основными задачами** воспитательной работы в Центре является:

* формирование отношения к физической культуре - как к средству подготовки к труду и защите отечества;
* целенаправленный поиск условий с целью максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки
к систематическому труду;
* воспитания в духе гордости за свою школу, ориентировать обучающихся
на приумножение достижений, уважения сложившихся традиций
в Центре;
* обеспечение подготовки к сознательной общественной жизни
и общественно- правовых черт поведения и т.д..
* Воспитание эстетических и волевых качеств, трудолюбия, упорства, дисциплины и терпения в достижении поставленных задач.

Важнейшим фактором воспитания является коллектив. Инициатива
в реализации задач воспитания принадлежит педагогу. Роль педагога
в воспитании личностных качеств обучающихся огромна. Педагог не только наставник-учитель, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим педагог должен предъявлять к себе высокие требования при проведении занятий, в процессе соревнований. Авторитет педагога создается
и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в легкой атлетике, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: занятия, соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в процессе занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания
и задачи, вытекающие из специфики образовательной деятельности.

**Направления воспитания:**

*1. Физическое воспитание;*

***Решаемые задачи:***

* создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
* укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
* воспитание у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам;

**Ожидаемый результат:**

***Обучающиеся должны знать:***

1. Что такое здоровый образ жизни и его необходимость;
2. Что такое вредные привычки и как себя от них защитить;
3. Возрастные физиологические особенности;
4. Правила гигиены;
5. Основы безопасности на занятиях, правила поведения во дворах на игровых площадках в свое свободное время.
6. Требование к одежде в различных условиях (спортивный зал, школа, улица).
7. Правила закаливания.

***Должны уметь:***

1. Соблюдать правила личной гигиены;
2. Выстраивать коммуникативные отношения в коллективе, в команде;
3. Использовать приемы и способы самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания заниматься физической культурой), самоанализа образовательной деятельности (определение ошибок, выявление причин, постановка корректирующей цели).
4. Выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во внеурочное время;
5. Выполнять правила поведения в Центре, на улице, на природе.
6. Оказывать первую медицинскую помощь.

*2. Гражданско-патриотическое воспитание;*

Способствует социализации обучающихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

**Решаемые задачи:**

* воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
* воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;

**Ожидаемый результат:**

Обучающийся - Выпускник – истинный патриот своей Родины:

* успешно освоивший учебную программу;
* знающий и соблюдающий нормы культуры;
* понимающий Россию и русского человека;

*3. Трудовое воспитание;*

Способствует формированию у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества.

**Решаемые задачи:**

* воспитание потребности трудится на занятиях;
* воспитание самостоятельности и ответственности в образовательной деятельности, соревнованиях;
* воспитание бережного отношения к имуществу Центра.

**Методы воспитательной работы***:*

* словесные методы: рассказ, беседа, собрания, информации;
* наглядные методы: иллюстрации, демонстрации;
* педагогические методы - убеждение, поощрение, принуждение, личный пример;

**Формы воспитательной работы:**

**индивидуальные:**

* беседа, собеседование, совет, помощь;
* тестирование, анкетирование;

**Коллективные:**

* праздники, собрания, встречи с представителями органов власти, общественных организаций;
* походы, соревнования.

**Календарный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Форма проведения | Цели проведения | дата |
| 1 | Беседа по соблюдению правил техники безопасности. | Беседа | Предупреждение травматизма и несчастных случаев | Сентябрь 2025г. |
| 2 | Беседа на тему: «Законы жизни в Центре. Права и обязанности обучающихся» | Беседа | Изучить права и обязанности обучающихся во время проведения спортивных занятий | Октябрь 2025г. |
| 3 | Беседа «о правилах поведения на соревнованиях». | Беседа | Соблюдение техники безопасности на соревнованиях. | Ноябрь 2025г. |
| 4 | Беседа «Режим дня спортсмена» | Беседа | Важность соблюдения режима дня | Декабрь 2025г. |

**Раздел 3. Форма аттестации.**

**3.1. Вступительные испытания:**

**Вступительные испытания в Центре** - это процесс, который проводится
с целью зачисления обучающихся в оздоровительные группы при наборе новых групп на новый учебный год.

**Некоторые цели проведения вступительных испытаний**:

* отбор одарённых детей в области физической культуры и спорта.
* выявление сильных и слабых сторон поступающих.

Методика тестирования поступающих и оценки основных физических способностей Приложение 1.

**3.2. Промежуточная аттестация:**

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (декабрь),
в целях определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Также она может:

- повысить ответственность педагога и обучающихся за результаты образовательного процесса;

- дать объективную оценку усвоения обучающимися Программы обучения;

- выявить проблемы в освоении Программы и учесть индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;

- оценить динамику индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения Программы.

 При проведении промежуточной аттестации используется система теоретической и практической подготовки обучающихся.

**Формы проведения промежуточной аттестации:**

**Практической подготовки** – игра, сдача нормативов, соревнования.

**Теоретической подготовки** – собеседование.

Содержание практической части промежуточной аттестации Приложение 1.

**3.3. Итоговые испытания:**

 Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации Программы. Цель, которой является – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам Программы.

Одной из составляющих достижения высокого уровня освоения Программы всеми обучающимися, является диагностика уровня освоения программы и индивидуального развития ребенка.

* Методика тестирования и оценки основных физических способностей обучающихся. Приложение 1.
* Диагностика воспитанности. Приложение 2.

В ходе диагностики по Программе отслеживаются показатели:

* ***уровень освоения программы:*** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные Программой;
* ***личностные результаты обучающихся*:** мотивация, самооценка, терпение, воля.
* ***метапредметные результаты обучающихся:*** умение ставить цель
и оценивать свой труд, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес
к легкой атлетике;
* ***предметные результаты обучающихся:*** знание истории развития легкой атлетики, лексические единицы по пройденной тематике, элементарные, связанные высказывания о себе и об окружающем мире, о прочитанном, увиденном, услышанном, выражая при этом своё отношение к воспринятой информации; умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника; кратко рассказать о себе, своей семье, друге; умение читать и понимать на слух простые тексты; понимать на слух речь учителя, одноклассников;
* ***здоровьесбережение*:** формирование основ здорового образа жизни.

Используемые методы: практическое задание, опрос, наблюдение, анализ, оценивание.

**1.4. Планируемые результаты.**

К концу учебного года обучающиеся ***должны знать:***

* Знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
* Навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.
* Особенности техники низкого старта и стартового разгона.
* Техника бега по дистанции и техника финиширования. Техника бега
по виражу.
* Основы техники метания.
* Техника прыжков в длину с места.

***должны уметь*:**

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений
и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия
в соревнованиях по лёгкой атлетике;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Метапредметные результаты:**

***Познавательные:***

* творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

***Регулятивные:***

* планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места,
* адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
* оценивать правильность выполнения двигательных действий.

***Коммуникативные:***

* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* задавать вопросы.

**Личностные результаты:**

* управление своими эмоциями, проявление культуры общения
и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой
и соревновательной деятельности;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**Основными критериями выполнения программных требований являются:**

* Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
* Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
* Освоение основ техники видов лёгкой атлетики, гигиены и самоконтроля.
* Выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям.
* Приобретение навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий.
* Выполнение нормативов по ОФП.

**II. Организационно-педагогические условия.**

**2.1. Календарный учебный график Программы**

Настоящая Программа направлена на занятия с обучающимися в возрасте
от 5 до 17 лет и предполагает обучение в оздоровительной группе 1 год, 36 недель, 144 часа.

Занятия в Центре проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (2 учебный час в неделю) в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель.

Общее число часов за год обучения составляет 144 учебных часа.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам Программы запланированы с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики используются в течение всего учебного года. Элементы спортивных игр
и акробатики преимущественно в холодное время года, когда занятия проводятся в помещении.

При обучении основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Наряду с общей физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, вступительные, итоговые испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

**2.2. Условия реализации Программы**

**Материально-техническое оснащение.**

Занятия проводятся в спортивном зале. Имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

**Техническое оснащение занятий:**

***Спортивный инвентарь:***

1. Легкоатлетичекие барьеры низкие 6 шт.;

2. гимнастическая стенка 2 шт.;

3. турник 2 шт.;

4. мяч с утяжелителем 1 кг. 6 шт., 2 кг. 6 шт.;

5. Туристический коврик «каремат» 10 шт.;

6. Конусы 10 шт.;

7. Обручи 10 шт.;

8. Скакалки 10 шт.;

9. Игровые мячи 10 шт.;

10. Спортивный гимнастический мяч 4 шт.

***Спортивные снаряды:***

1. Скамейки гимнастические;
2. Гимнастические стенка;
3. Перекладина для подтягивания.

***Материально-технические условия:***

1. Спортивный зал.

**Кадровое обеспечение.**

Данная Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

**2.3. Методическое обеспечение**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

* обучение проходит в очной форме;
* используются методы:
* ***словесный:*** объяснение, беседа, рассказ;
* ***наглядный***: показ педагогом, обучающимися, работа по образцу, показ

 видеоматериалов;

* ***практический***: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования оздоровительных групп и рассчитан
на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации Программы используются следующие формы организации занятий:

* оздоровительные занятия,
* соревнования,
* открытые занятия,
* турниры,
* учебные игры,
* дидактические материалы, тестирование.

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности образовательного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов обучения. Один из главных вопросов в управлении образовательным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1 недели.

Для успешного проведения курса теоретической и практической части Программы в Центре разработаны:

 - тестовые задания по теоретической подготовке;

 - карточки игр для развития двигательных качеств;

 - конспекты занятий по этапам подготовки;

 - материалы по темам теоретических занятий;

 - положения по проведению различных соревнований.

**2.4. Формы аттестации.**

Важнейшей функцией управления образовательного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения приемных нормативов.

**Педагогический контроль подготовленности.**

В процессе занятий каждый педагог должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности обучающихся.

Одним из основных методов такого контроля является **наблюдение**.

Наблюдение позволяет педагогам оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного обучающегося.

В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью обучающимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

**Система контроля и зачетные требования для Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы,****темы** | **Формы занятий** | **Методы** | **Дидактический материал, ТСО** | **Форма подведения итогов** |
| 1  | **Теоретическая подготовка:** Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц. | Беседа  | СловесныйДемонстра-ционный | Памятки  | Опрос  |
| 2  | **Общая физическая подготовка (ОФП):** **1. Лёгкая атлетика.** Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.  | Практическое занятие.  | СловесныйНаглядныйУпражнения  | Школьный стадион, теннисные мячи,Мячи для метания, рулетка, свисток, секундомер  | Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.  |
|  | **2. Подвижные игры, эстафеты, соревнования** | Игра  | Соревнова-тельный  | Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки.  | Наблюдение, оценки  |
|  | **3. Футбол:****Элементы футбольной техники.** Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Ведение мяча ногой.  | Практическое занятие, тренировка.  | СловесныйНаглядный УпражненияЗанятия  | Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер  | Практические занятия. НаблюдениеОбъяснение ошибок, упражнения для исправления  |
| 3 | **Приемные нормативы по ОФП**  | Соревнование, Зачёт.  | Соревнование, индивидуальный зачёт.  | Спортивный зал, стадион, свисток секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.  | Наблюдение оценки, протокол.  |

**Формы контроля и подведение итогов**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения
и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими Программы.

Организуется входная диагностика. После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся
в динамике в течение прохождения всего года обучения.

Сроки сдачи контрольных испытаний: сентябрь-октябрь, Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования на занятиях.

**Раздел 3. Список литературы.**

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика - Учебное пособие, 6-е изд. Москва «Академия», 2009.

2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера, Москва, 2007.

3. Матвеев Л.П. «Основы лёгкой атлетики» М.: «ФиС», 2006.

4. Мельникова В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

6. Нормативные документы, регулирующие работу по физической культуре
и спорту и деятельности спортивных школ (4 стр. программы), 2013.

7. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А.. Спорт и личность. Методические рекомендации. - М., Советский спорт, 2008.

8. Полищук В. Д. «Использование специальных и подводящих упражнений
в тренировочном процессе легкоатлетов» - Киев «Олимпийская литература», 2009.

9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре
и спорте в Российской Федерации»

10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

11. Хоменкова Л.С. « Книга тренера по лёгкой атлетике». 3-е изд. перераб. М.:
« ФиС», 2005.

**Интернет ресурсы:**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации.

2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России.

3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет.

4.http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.

5. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики.

**Раздел VI. Приложения.**

**Приложение 1.**

**Методика тестирования и оценки основных физических способностей обучающихся**:

**Тест для определения быстроты**

* Бег 30 м с высокого старта.

Испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Результаты каждого  участника регистрируются
с точностью до десятой доли секунды по секундомеру. Разрешается только одна попытка.

**Тесты для определения скоростно-силовых способностей**

* Прыжок в длину, с места.

Проводится на размеченной резиновой дорожке. Испытуемый: исходной линии, слегка расставив ноги, совершает прыжок толчком двух ног с взмахом рук. Даются три попытки. Регистрируется лучший результат с точностью до 5 см.

* Бросок набивного мяча весом I кг.

Выполняется двумя руками из-за головы, из исходного положения – сидя
на полу (гимнастическом мате). Каждый выполняет 1 три броска подряд. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Место проведения – спортивный зал.

**Тесты для измерения силы и силовой выносливости**

* Для определения силы используют метод кистевой динамометрии.
* Подтягивание на перекладине (юноши).

 Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине плеч. По команде "можно" испытуемый подтягивается
до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2 секунд или же если не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Запрещается делать махи ногами и рывки. Результатом является число успешных подтягиваний.

* Подъем в сед за 30 сек.

Тест выполняется в парах. Один испытуемый ложится на мат, руки за голову, ноги в коленях согнуты под прямым углом. Партнер придерживает его ступни так, чтобы пятки касались поверхности мата. По команде "марш" испытуемый переходит в положение "сидя", касаясь локтями коленей, затем быстро возвращается в исходное положение,  касаясь мата спиной и руками, согнутыми в "замке"  за головой. Число подъемов из положения "лежа"
в положение "сидя" в течение 30 сек. является результатом теста. Отталкиваться от мата запрещается. Место проведения всех тестов – спортивный зал.

**Тесты для определения ловкости**

* Челночный бег Зх10м.

Тест проводится на ровной дорожке длиной 10м. За каждой чертой 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "марш" испытуемый пробегает 10 м до другой черты, берет кубик (5x5x5 см), быстро возвращается к стартовой черте, кладет кубик и финиширует. Учитывается время от команды "марш" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается повторная попытка. Место проведения – спортивная площадка.

**Тест для определения гибкости**

Наклон туловища вперед (из положения стоя). Измерение гибкости проводится прибором **Е.П.Васильева** или размеченной планкой с фиксатором.

   На уровне опорной площадки на измерительной линейке ставится нулевая отметка ("0"), все цифровые отметки от "0" вверх будут со знаком (-) минус
(не более 15 см), а от "0" вниз со знаком (+) плюс (до 35 см).

Для измерения степени возможного наклона туловища вперед, исследуемые становятся на скамейку и принимают основную стойку. Затем, не сгибая ног
в коленных суставах, исследуемые плавно наклоняются вперед до предела, проталкивая фиксатор, сохраняя это положение в течение 2 секунд. Тест проводится    дважды, лучший результат фиксируется в дециметрах. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается.

**Тест для определения выносливости**

* **Тест Купера** (6-минутный бег). Место испытаний – беговая дорожка стадиона.

Бег проводится с высокого старта в соответствии с правилами соревнований
по легкой атлетике. Учитывается расстояние, которое преодолеет каждый участник забега за 6 мин. При этом скорость передвижения регулируется самостоятельно по самочувствию. Возможно чередование бега с ходьбой.

Оценка физической подготовленности дается путем сопоставления конкретных результатов тестирования с результатами оценочных таблиц, (2-12) с учетом пола и возраста. Нормативы, указанные в таблицах, рассчитаны по 5 уровням физической подготовленности: низкий (н), ниже средний (н/с), средний (с), выше среднего (в/с), высокий (в).

В индивидуальной карточке обучающнгося наряду с записью личных результатов дается оценка уровня развития конкретных двигательных способностей. Например, девочкой показаны следующие результаты: прыжок
в длину с места - 148 см - "С", бег 30 м- 6,1 сек "Н/С" и т.д. Общая физическая подготовленность определяется по средней арифметической с указанием отстающих в развитии физических качеств.

Можно проанализировать уровень физической подготовленности в целом группы.

Для анализа физической подготовленности определенного контингента возможен такой подход: все результаты низкого и нижнесреднего уровня считать отрицательными ("-"), а средние и выше – положительными ("+"). Затем определяется процентное соотношение положительных и отрицательных оценок к общему числу обследуемых.

Таким образом, на основе полученной качественной характеристики группы, педагог может осуществлять дифференцированный подход в процессе физического воспитания, определять направленность состава средств
и их соотношение в годичном цикле, своевременно вносить коррективы
в методику занятий, оцениватьэффективность принимаемых мер и свою деятельность.

**Таблицы оценок физической подготовленности школьников**

**Оценка результатов бега на 30 м (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 7,1 | 8,2 и более | 8,1-7,7 | 7,6-6,6 | 6,5-6,0 | 5,9 и менее |
| 7 | 6,9 | 8,0 | 7,9-7,5 | 7,4 – 6,4 | 6,3-5,9 | 5,8 |
| 8 | 6,5 | 7,6 | 7,5-7,1 | 7,0-6,0 | 5,9-5,5 | 5,4 |
| 9 | 6,4 | 7,5 | 7,4-6,8 | 6,7-5,9 | 5,8-5,4 | 5,3 |
| 10 | 6,0 | 6,9 | 6,8-6,5 | 6,4-5,6 | 5,5-5,2 | 5,1 |

**Оценка результатов броска мяча двумя руками из-за головы (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 180,0 | 105,0 и меньше | 106,0-147,0 | 148,0-222,0 | 223,0-264,0 | 265,0 и более |
| 7 | 190,0 | 95,0 | 96,0-142,0 | 143,0-237,0 | 238,0-284,0 | 285,0 |
| 8 | 218,0 | 125,0 | 126,0-168,0 | 169,0-255,0 | 256,0-298,0 | 299,0 |
| 9 | 236,0 | 123,0 | 124,0-178,0 | 179,0-288,0 | 289,0-343,0 | 344,0 |
| 10 | 301,0 | 209,0 | 210,0-255,0 | 254,0-348,0 | 349,0-395,0 | 396,0 |

**Оценка результатов прыжка в длину с места (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 94,0 | 72 и ниже | 73 -83 | 84-104 | 105-115 | 116 и выше |
| 7 | 102,0 | 87 “-” | 88-94 | 95-105 | 110-116 | 117 |
| 8 | 113,0 | 97 | 98-105 | 106-120 | 121-129 | 130 |
| 9 | 120,0 | 99 | 100-109 | 110-130 | 131-141 | 142 |
| 10 | 135,0 | 114 | 115-125 | 126-146 | 147-157 | 158 |

**Оценка результатов челночного бега (3х10 м) (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 11,6 | 12,9 и более | 12,8-12,3 | 12,2-10,9 | 10,8-10,4 | 10,5 и менее |
| 7 | 11,0 | 12,3“-” | 12,2-11,7 | 11,6-10,6 | 10,5-10,1 | 10,0”-” |
| 8 | 10,7 | 12,1 | 12,0-11,5 | 11,4-10,4 | 10,3-9,7 | 9,6”-” |
| 9 | 10,3 | 11,9 | 11,8-11,1 | 11,0-10,2 | 10,1-9,4 | 9,3 |
| 10 | 10,0 | 10,7 | 10,6-10,4 | 10,3-9,7 | 9,6-9,4 | 9,3 |

**Оценка результатов кистевой динамометрии (правая) (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 7,3 | 3,0 | 3,5-5,0 | 5,5-9,5 | 10,0-11,5 | 12,0 |
| 7 | 8,8 | 4,0 | 4,5-6,0 | 6,5-11,0 | 11,5-13,5 | 14,0 |
| 8 | 9,6 | 5,0 | 5,5-7,0 | 7,5-12,5 | 13,0-14,5 | 15,0 |
| 9 | 12,0 | 7,5 | 8,0-9,5 | 10,0-14,0 | 14,5-16,0 | 16,5 |
| 10 | 13,6 | 8,5 | 9,0-11,0 | 11,5-15,5 | 16,0-18,0 | 18,5 |

**Оценка результатов бега 30 м (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 7,0 | 7,7 и более | 7,6-7,4 | 7,3-6,7 | 6,6-6,4 | 6,5 и менее |
| 7 | 6,8 | 7,5 | 7,4-7,2 | 7,1-6,5 | 6,6-6,4 | 6,1 |
| 8 | 6,4 | 7,3 | 7,2-6,9 | 6,8-6,0 | 5,9-5,6 | 5,5 |
| 9 | 6,2 | 7,1 | 7,0-6,7 | 6,6-5,8 | 5,7-5,4 | 5,3 |
| 10 | 5,8 | 6,7 | 6,6-6,3 | 6,2-5,4 | 5,3-5,0 | 4,9 |

**Оценка результатов броска набивного мяча двумя руками из-за головы (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 190,0 | 110,5 и меньше | 106,0-147,0 | 148,0-232,0 | 233,0-274,0 | 275,0 и более |
| 7 | 212,0 | 125,0 | 126,0-168,0 | 169,0-225,0 | 226,0-268,0 | 269,0 |
| 8 | 253,0 | 158,0 | 159,0-205,0 | 206,0-300,0 | 302,0-347,0 | 348,0 |
| 9 | 262,0 | 148,0 | 149,0-200,0 | 201,0-314,0 | 315,0-366,0 | 367,0 |
| 10 | 317,0 | 214,0 | 215,0-265,0 | 266,0-368,0 | 369,0-419,0 | 420,0 |

**Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 96,0 | 76 и ниже | 78-85 | 86-104 | 105-113 | 114 и выше |
| 7 | 108,0 | 89 | 90-98 | 99-118 | 119-125 | 126 |
| 8 | 121,0 | 105 | 106-112 | 113-129 | 130-137 | 138 |
| 9 | 134,0 | 111 | 112-122 | 123-145 | 146-156 | 157 |
| 10 | 145,0 | 122 | 123-132 | 133-156 | 157-166 | 167 |

**Оценка результатов челночного бега (3х10 м) (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 11,5 | 12,8 и более | 12,7-12,0 | 12,1-10,9 | 10,8-10,3 | 10,2 именее |
| 7 | 10,9 | 12,4 | 12,3-11,7 | 11,6-10,2 | 10,1-9,5 | 9,4 |
| 8 | 10,4 | 11,7 | 11,6-11,1 | 11,0-9,8 | 9,7-9,2 | 9,1 |
| 9 | 10,0 | 11,3 | 11,2-10,8 | 10,7-9,6 | 9,5-9,1 | 9,0 |
| 10 | 9,7 | 10,6 | 10,5-10,2 | 10,1-9,4 | 9,3-9,0 | 8,9 |

**Оценка результатов кистевая динамометрия (правая) (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Х | Уровни физической подготовленности |
| Низкий | н/среднего | Средний | в/среднего | высокий |
| 6 | 8,4 | 3,5 и ниже | 4,0-5,5 | 6,0-10,0 | 11,5-12,0 | 13,0 и выше |
| 7 | 10,3 | 6,0 | 7,0-8,0 | 9,0-12,0 | 13,0-14,0 | 15,0 |
| 8 | 11,7 | 7,0 | 8,0-9,0 | 10,0-14,0 | 15,0-16,0 | 17,0 |
| 9 | 12,8 | 8,0 | 9,0-10,0 | 11,0-15,0 | 16,0-17,0 | 18,0 |
| 10 | 14,7 | 10,0 | 11,0-12,0 | 13,0-17,0 | 18,0-19,0 | 20,0 |

**Приложение № 2**

**Диагностика воспитанности.**

**Психолого-педагогическая характеристика уровня воспитанности обучающихся Центра**

*Методика «Самоанализа личности»*

Цель: методика позволяет оценивать уровень проявления социально ценных качеств личности:

* активность нравственной позиции;
* коллективизм;
* гражданственность в труде;
* трудолюбие;
* волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами и разбит на два под фактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, под фактору указывает на более высокую степень проявления данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по фактору-20, по фактору- 10, минимальный соответственно 4 и 2.

Обучающимся предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности.

 Ответ выбирается по следующей шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неверно | Скорее неверно | Когда как | В целом верно | верно |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*Текст методики*

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов (а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я - целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищам.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.
19. Мне присуща тщательность, добросовестность в любом деле.
20. Люблю самостоятельную, трудную работу.
21. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.
22. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, навыки.
23. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на постороннее.
24. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

*Ключ к методике «Самоанализ личности»*

1. Активность нравственной позиции – 1,2,13,14

1а) уважение к людям, совестливость – 1,13

1б) стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14

1. Коллективизм – 3,4,15,16

2а) ответственность перед коллективом – 3, 15

2б) чуткость и взаимопомощь – 4,16

1. Гражданственность в труде – 5,6,17,18

3а) осознание значимости своего труда для общества – 5,17

3б) бережное отношение к результатам труда, к природе – 6,18

1. Трудолюбие – 7,8,19,20

4а) добросовестность – 7,19

4б) самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20

1. Творческая активность – 9,10,21,22

5а) стремление к улучшению процесса работы – 9,21

5б) стремление к новому, инициатива – 10,22

1. Волевые качества – 11,12,23,24

6а) целеустремленность – 11,23

6б) настойчивость и самообладание – 12, 24

Интервалы уровней проявления фактора качества у обучающегося:

Низкий 1,00 – 3,65

Средний 3,66 – 4,32

Высокий 4,33 – 5,00

 По вопросам каждого фактора и подфактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних арифметических делится при подсчете данных группы на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов от 1 до 5.

 Педагогу и родителям рекомендуется также сделать анализ личности каждого обучающегося по этим же вопросам. По результатам исследований учителя дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а дети – самые высокие самооценки.

 Степень расхождения между оценками педагога и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат
в группе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

 Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности обучающихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств. Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Показатель | Активность нравственной позиции | коллективизм | Гражданственность в труде | трудолюбие | Творческая активность | Волевые качества | итоговый |
| группа | Уважение к людям | Стремление к нравственному самовоспитанию |  | Ответственность перед коллективом | Чуткость и взаимопомощь |  | Осознание значимости своего труда для общества | Бережное отношение к результатам труда, к природе . |  | добросовестность | Самостоятельность в преодолении трудностей |  | Стремление к улучшению процесса работы | Стремление к новому, инициатива |  | целеустремленность | Настойчивость и самообладание |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |