

муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 30

Утверждаю  
Директор МОУ СОШ № 30  
*А.А. Новикова*  
«31» мая 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности «Олимпийцы»**

возраст обучающихся-12-16 лет  
нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор- составитель:  
Жданова Ирина Евгеньевна  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная  
категория

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 3 от 31 мая 2021г

2021 г.

## Содержание

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>II. Календарный учебный график программы.....</b>	<b>10</b>
<b>III Учебно- тематический план .....</b>	<b>10</b>
<b>IV. Содержание программы .....</b>	<b>11</b>
<b>V. Методическое и материально- техническое обеспечение программы.....</b>	<b>19</b>
<b>VI Используемая литература .....</b>	<b>21</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>22</b>

## **I. Пояснительная записка**

Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья детей и молодежи регламентируются следующими нормативными документами: ФЗ «Об образовании», Семейным кодексом РФ, «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан», «Стратегией развития физической культуры и спорта до 2020 года» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р); Государственной программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2014-2020 годы», (утверждена постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 года № 302), а так же Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Одним из направлений стратегии является модернизация системы физического воспитания, которая предполагает создание условий и стимулов для функционирования спортивных клубов на базе образовательных учреждений. Для создания этих условий в проекте «Концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации указывается, что одним из приоритетных механизмов формирования интереса, обучающихся к регулярным занятиям следует считать участие в деятельности школьных спортивных клубов.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения. В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние города, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

**Актуальность** программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации внеурочной деятельности в школе. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность – это средство социализации личности. Результатом социализации может стать укрепление семьи, сплочение коллектива, объединение людей в различного рода группы на основе общности спортивных интересов. Создание школьного спортивного клуба необходимо для того, чтобы дети имели возможность, соприкоснувшись со спортом, полюбить его и потом, в течение всей жизни, вести здоровый образ жизни, занимаясь спортом.

### ***Педагогическая целесообразность***

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия.

Спецификой данной программы является то, что она воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

**Категория обучающихся** - возрастная группа 12-16 лет. Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети, желающие заниматься независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности.

**Срок реализации:** 1 год.

#### **Условия реализации образовательной программы**

Форма обучения — очная.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и практических занятий **2 раза в неделю по 1 часу-68 ч.**

**Новизна** данной программы заключается:

- направлена на оздоровление и повышение уровня физической подготовки детей разного возраста;
- во включение обучающихся в волонтерское движение по пропаганде здорового образа жизни;
- обучение для всех категорий обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями;
- в широком использовании новых технологий, таких – информационно-сетевых, коммуникативных, проектных.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора, дети с ограниченными возможностями здоровья. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

Приоритетными идеями программы являются: ориентация на личностные интересы, потребности, способности обучающегося, возможность его свободного самоопределения и самореализации; единство обучения, воспитания и развития; практико-деятельностная основа образовательного процесса. Программа практико-ориентированная, теоретический материал даётся учащимся в небольшом количестве.

#### **Цель программы:**

- создание условий и стимулов для функционирования деятельности спортивного клуба образовательного учреждения, формирование интереса обучающихся к регулярным занятиям физической культуры

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- обучить учащихся тактическим приемам различных видов спорта
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку

##### **Развивающие:**

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт

#### **Воспитательные:**

- формирование морально-волевых качеств: самостоятельности, стойкости, целеустремленности (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), воли к победе, мужества;
- формирование инициативности; компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;
- формирование умения работать в группах, представлять и отстаивать собственное решение;
- формирование потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости

Реализация учебно- воспитательных задач достигается за счет разнообразных **форм обучения**: учебно- тренировочные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, изучение специальной литературы, изготовление буклетов, спортивных календарей, восстановительные мероприятия, мастер классы, творческие занятия.

Для реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- проблемного изложения в обучении – педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует познавательную задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи;
- эвристический метод – это обусловленная принципами обучения система регулятивных правил подготовки учебного материала и проведения эвристической беседы с решением познавательных задач;
- частично-поисковый, исследовательский методы предполагают активную познавательную деятельность. Педагог ставит проблемную ситуацию и предлагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны, эффективны, способствуют более глубокому усвоению материала;
- объяснительно-иллюстративный метод способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков;
- репродуктивный метод позволяет осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками.

#### **Принципы создания программы**

**Принцип гуманизма.** Означает признание обучающегося ценностью со всем своим внутренним миром, интересами, особенностями, способностями; активным субъектом учебно- развивающегося процесса, позволяющим раскрыться ему как личности и получить социальное призвание, которое реализуется в атмосфере доброжелательности и сотрудничества.

**Принцип природосообразности.** Отличительной чертой подросткового возраста необходимо учитывать возрастную, половую дифференцированную; законы природы при выборе содержания, форм, методов обучения и взаимодействия педагога и обучающегося, что позволит восполнить дефицит общения у обучающегося.

**Принцип культуросообразности** – отражение культурных ценностей через содержание, формы и методы обучения. Создание среды, «Растящей и питающей личности» (П. Флоренский).

**Принцип демократизма и сотрудничества** реализуется на равноправном общении как обучающегося с педагогом, так и между детьми, что позволяет обучающемуся свободно

мыслить, находить новые идеи и решения, поставленные педагогом или самим обучающимся.

**Принцип включения личности в социально-значимую активную** деятельность учит преодолевать психологические барьеры и трудности, которые препятствуют активно развиваться и реализоваться.

**Принцип самореализации** в творчестве позволяет обучающемуся раскрыть, развить и реализовать имеющиеся у него возможности и интересы.

#### **Планируемые (ожидаемые) результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

#### **Предполагаемый эффект**

Образовательный эффект	Социальный эффект
<p>-рост общефизической подготовки обучающихся;</p> <p>-разнообразие учебной и внеучебной деятельности;</p> <p>-рост показателей спортивных достижений обучающимися на уровне школы, города, региона, страны;</p> <p>-профориентация старшеклассников (выбор учебных заведений спортивной направленности);</p> <p>-снижение пропусков уроков по болезни;</p> <p>-профилактика простудных заболеваний.</p>	<p>-школа- центр спортивно- массового отдыха;</p> <p>-вовлечение «трудных» детей в мероприятия школьного спортивного клуба «Олимпийцы»;</p> <p>-вовлечение детей с низким уровнем здоровья и детей с ограниченными возможностями здоровья в мероприятия школьного спортивного клуба «Олимпийцы»;</p> <p>-привлечение родителей к сотрудничеству в Спортивный клуб «Олимпийцы»;</p> <p>-организованный спортивный досуг в каникулярное время через краткосрочные спортивные модули;</p> <p>-вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия в школе.</p>

### **Формы аттестации и контроля**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется **медико-педагогический контроль**.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации программы.

Подведение итогов освоения программы выполняет ряд функций:

**-учебную<sub>2</sub>**, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления обучающимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

**-воспитательную<sub>2</sub>**, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей;

**- развивающую<sub>2</sub>**, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;

**-коррекционную<sub>2</sub>**, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;

**-социально-психологическую<sub>2</sub>**, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

В течение года в рамках данной программы проводится три вида контроля (Приложение таблица 1):

**Входной** – проверка первоначальных физических способностей (устойчивость, координация, выносливость и т.д.), уровня заинтересованности и мотивации к занятию боксом.

Формы: наблюдение, собеседование, тестирование физических способностей, выполнение контрольных нормативов

**Промежуточный** – проходит в течение года. Данный контроль позволяет определить промежуточный уровень усвоения материала программы для того, чтобы скорректировать у обучающихся выявленные проблемы и составить план исправления ошибок.

Промежуточный контроль проходит в форме наблюдения, собеседования, контрольного опроса, проверочного занятия, тестирования физических способностей (выполнение контрольных нормативов (тесты по ОФП (общая физическая подготовка)

**Итоговый**. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный период. Формы

контроля: выступление на соревновании, показательное выступление; анализ результатов соревновательной деятельности.

В соответствии со статьями 58 и 59 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» в образовательной организации проводится аттестация обучающихся. Аттестация учащихся по программе «Олимпийцы» проводится один раз в учебном году: промежуточный или итоговый контроль.

**Цель аттестации** – выявление уровня развития теоретических знаний, практических умений, навыков и компетенций учащихся, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

**Промежуточная аттестация** – это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной данной общеобразовательной программы по итогам учебного периода.

**Итоговая аттестация** – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе, по завершении всего образовательного курса программы.

В рамках организации аттестационных мероприятий проводятся спортивные соревнования и спортивные мероприятия.

Большое значение как результат программы имеет создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации. Личностный результат обеспечивает ценностно-смысловую ориентацию учащихся, т.е. знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях (*приложение 3*).

Основным методом выявления результатов программы является педагогическое наблюдение и анализ выполняемых действий, совершаемых поступков, формулируемых суждений и ситуаций взаимодействия обучающихся.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения проходит в основном через участие обучающихся в соревнованиях, спортивных фестивалях и праздниках. Соревновательная деятельность обучающихся является важным итоговым этапом занятий.

Диагностические процедуры и оценочные материалы подбираются в зависимости от особенностей обучающегося: игры и живая беседа; постановка задачи или самостоятельная работа; поисковые задания. Беседы и опросники также могут быть дифференцированы по содержанию и форме: иметь различную вариативность, сложность и объем заданий, вопросов, ответов, а также критериев и показателей оценки результатов (*приложения 1, 2, 3*).

### **Оценочные материалы**

При освоении программы «Олимпийцы» отслеживаются три вида результатов: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков обучающиеся овладевают на уровне:

- **актуального развития** (репродуктивная деятельность, хорошо освоенная и выполняемая практически автоматически);

- **зоны ближайшего развития** («перспективные действия» – находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития обучающихся в боксе)

Для выявления и фиксации соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпийцы» педагогом используются следующие материалы:

- технология определения уровня личностного развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (личностные результаты) (*таблица 6*);

- таблица показателей сформированности универсальных учебных действий (метапредметные результаты) (*таблица 5*);



- технология определения уровня мотивационной основы к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни (личностный результат) (*таблица 4*);
- технология определения уровня освоения обучающимся теоретических и практических умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (предметные результаты) (*таблица 2*);
- тесты по ОФП - контрольные нормативы обучения (развитие физических качеств и технической подготовленности) (*таблица 3*);
- опросник для выявления заинтересованности учащихся в волонтерской работе (*приложение 2*)
- анкеты, позволяющие оценить отношение учащихся к занятиям спортом (*приложение 3*);
- а так же заполняются: протокол подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпийцы» (*таблица 1*)

## II. Календарный учебный график программы

<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий в неделю</i>
сентябрь	май	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

## III. Учебно- тематический план

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>В том числе</i>	
			<i>Теория</i>	<i>практика</i>
1	<b><i>Вводное занятие. Техника безопасности.</i></b>	2	1	1
2.	<b><i>Организация работы спортивного клуба</i></b>	42	13	29
2.1	Развитие школьного спортивного клуба	2	1	1
2.2	Баскетбол	8	4	4
2.3	Легкая атлетика	8	2	6
2.4	Футбол	8	2	6
2.5	Волейбол	8	1	7
2.6	ОФП	8	3	5
3	<b><i>Волонтерское движение</i></b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
3.1	Сбор волонтерской группы. Утверждение состава. Обучение. Составление плана	4	2	2
3.2	Проведение акции « Все дружно на зарядку»	4	2	2
3.3.	Изготовление и распространение среди учащихся буклетов	4	2	2
3.4	Проведение акции» Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	4	2	2
3.5.	Подготовка и проведение классных часов « Культура здорового образа жизни»	4	2	2
4	<b><i>Контроль результатов обучения</i></b>	4	4	4
	<b><i>Итого</i></b>	<b>68</b>		

## IV. Содержание программы

### Содержание тем и разделов

#### Тема 1. Вводное занятие – 2ч

##### **Теория- 1 ч.**

Знакомство с детьми. Беседа на тему «Здоровье». Правила техники безопасности во время занятий. История развития школьных спортивных клубов. Символика клубов. Значение клубов

##### **Практика- 1 ч.**

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

#### Тема 2. Организация школьного спортивного клуба-42ч

##### **2.1. «Развитие школьного спортивного клуба»-2ч**

##### **Теория- 1ч.**

Атрибутика клуба. Создание совета клуба, детской видеостудии и редколлегии. Планирование и организация мероприятий. Волонтерское движение.

##### **Практика- 1 ч.**

Выборы совета школьного спортивного клуба. Создание символики. Утверждение плана работы. Создание волонтерского отряда

##### **2.2. «Баскетбол» – 8 ч.**

##### **Теория- 1ч.**

Основные правила игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.

Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

##### **Практика- 1 ч.**

*Стойки и перемещения* баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

*Остановки:* «прыжком», «в два шага».

*Передачи мяча:* 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

*Ловля мяча:* 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

*Ведение мяча:* на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

*Броски в кольцо:*

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

*Подвижные игры:* «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

#### ***Теория- 1ч.***

Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.

#### ***Практика- 1ч.***

*Игра в защите:* индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

*Игра в нападении:* открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения

#### ***Теория- 1 ч.***

Беседы на темы: «Личность и коллектив», «Духовный мир человека». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

#### ***Практика- 1 ч.***

Самостоятельные решения игровых ситуаций. Игры на первенство ОУ

#### ***Теория- 1 ч.***

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

#### ***Практика-1 ч.***

Встреча с выдающимися спортсменами баскетболистами города. Посещение спортивных соревнований городского и областного уровней. Экскурсия в СКК.

### **2.3. «Легкая атлетика»- 8 ч.**

#### ***Теория -1 ч.***

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

#### ***Практика -1 ч.***

*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

#### ***Теория- 1 ч.***

- Причины травм и их профилактика.
- Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

#### ***Практика- 1 ч.***

Эстафетный бег. Изучение техники бега-ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м)

#### ***Практика- 1 ч.***

Кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

#### ***Практика – 1 ч.***

Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

#### ***Практика- 1 ч.***

##### ***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.

#### ***Практика 1 ч.***

##### ***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.

#### **2.4. «Футбол»- 8 ч.**

##### ***Теория- 1 ч.***

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Правила игры в мини-футбол.
- Простейшие упражнения на освоение техники

##### ***Практика – 1 ч.***

- Передвижение игроков по площадке:
- Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
- Различные виды прыжков; подскоки.
- Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.

##### ***Теория- 1 ч.***

- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

##### ***Практика- 2 ч***

###### *Удары по мячу:*

- Носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5 - 3,5м. с места.
- Носком ноги в ворота шириной 2 – 2,5м. с расстояния 3-4м. с места.
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4м. в уменьшенные ворота (1.5-1.7м.) без вратаря.
- С разбега по неподвижному мячу в стену.
- Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места.
- По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно.
- Игровое упражнение «Снайпер».
- Пяткой: подбежав с расстояния 2-3м. к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочерёдные удары по ним.
- Пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м. с расстояния 2,5-3м.
- Передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнёрами 2-2,5м.).
- Передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот).
- Игровое задание «Кто быстрее».
- Серединой подъёма (имитация удара по мячу.)
- С места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м.
- С места (разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3м.).
- С постепенным увеличением силы удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4м.).
- Отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20см.).

- По цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнёром (взрослым)
- Внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега).
- Отметив мелом соответствующую часть подъёма, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега).
- Внутренней стороной стопы («щёчкой»).
- По мячу с места (с разбега) в стену (расстояние 3-4м.).
- Ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20см.) в стену.
- После передачи мяча партнёром ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5 – 3м.
- Передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу.
- Мячом по предмету, который размещён в центре круга (диаметр круга 4-5м.), игроками, стоящими по периметру круга.

### ***Практика- 1 ч.***

#### *Остановка (приём) мяча ногой:*

- Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги.
- Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

#### *Ведение мяча ногой:*

- По прямой (10м.) попеременно правой, левой ногой.
- По начерченной прямой линии (10м.) попеременно правой, левой ногой.
- По извилистой линии.
- Между предметами (медболы, кегли и т. п.), обводя их.
- По коридору (шириной 2м. и длиной 10м.), постепенно уменьшая его ширину.
- Произвольное ведение мяча любым способом.

### ***Практика – 1 ч.***

#### *Финты - обманные движения (уход с мячом в сторону от соперника):*

- В паре с преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- Проноса ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

#### *Отбор мяча:*

- Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с преподавателем или с партнёром.
- Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- При единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### ***Практика- 1 ч.***

#### *Вратарская техника:*

- Ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу).
- Ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3м.
- Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5 -3м.).
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперёд.
- Ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4м., затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
- Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
- Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный преподавателем мяч с расстояния 2,5-

3м.).

- Из и. п.- полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим.

- Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).

- Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.

- Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).

*Вбрасывание мяча:*

- Бросок мяча двумя руками из-за головы с места, с шага (с разбега) на дальность.

- Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

- На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

## **2.5. «Волейбол»- 8 ч.**

### ***Теория- 1 ч.***

История развития волейбола. Основные правила игры волейбол

### ***Практика 2 ч.***

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

### ***Практика- 2 ч.***

Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п., прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

### ***Практика- 3 ч.***

Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

## **2.6. ОФП- 8 ч.**

### ***Теория- 2 ч.***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.



### ***Практика- 2 ч.***

#### *Общеразвивающие упражнения*

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### ***Теория- 1 ч.***

#### *Ланга*

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Оформление документации

### ***Практика- 2 ч.***

#### *Основы техники и тактики игры.*

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

#### *Тактика игры.*

Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра. Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

### ***Практика- 1 ч***

#### *Пионербол*

Подачи: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок: техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.

Блокирование: ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Судейство игр отработка навыков судейства школьных соревнований.

## **V. Методическое и материально-техническое обеспечение программы**

Программа составлена на основе положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МОУ СОШ № 30 в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3.Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4.Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

6.Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

7.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

8.Устав учреждения.

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Для реализации данной программы имеется следующее оборудование:

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр (волейбол, баскетбол)
- малый спортивный зал
- борцовский зал
- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр (мини – футбол, гандбол)
- спортивная площадка с разметкой для занятий лёгкой атлетикой
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи гандбольные
- мячи баскетбольные
- фишки для разметки
- манишки
- секундомер
- рулетка
- метательные снаряды (мяч 150г, турбоснаряд)
- гантели 3 – 5 кг
- мячи набивные 1кг, 3кг
- шведская стенка
- гимнастические маты
- скакалки различной длины
- аптечка медицинская
- табло перекидное

- колодки
- ворота
- скакалки
- обручи

***Методические материалы:***

1. Картотека спортивных упражнений и игр.
2. Схемы и плакаты освоения технических приемов игр.
3. Правила игры в волейбол, футбол, шахматы, баскетбол.
4. Правила судейства в волейболе, футболе, баскетболе.
5. Положения о различных соревнованиях.
6. Методическая литература.
7. Методические разработки по вольной борьбе.
8. Портреты известных спортсменов.
9. Медиатека.
10. Презентации
11. Буклет

## VI Используемая литература

1. Модернизация содержания и технологий обучения в соответствии с новыми федеральными образовательными стандартами (электронный ресурс)- Режим доступа: <http://www.predmetconcept.ru>.
2. Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов (электронный ресурс): приказ Минобрауки России от 13.09.2013 № 1065 // Гарант : Режим доступа: <http://www.garant.ru>.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (электронный ресурс) : распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р// Министерство спорта: - Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.: ил.
11. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2000г.

Вид		Цель мониторинга	Формы выявления, фиксации, предъявления результатов		
			методы выявления результатов	формы фиксации и предъявления результатов	оценочные материалы
контроль	Входящий стартовый	Выявление уровня подготовки обучающихся, их интересов и способностей, определения перспектив дальнейшего обучения	наблюдение, собеседование, тестирование физических способностей	протокол результатов физической подготовленности обучающихся анализ результатов наблюдения и опроса	технология определения уровня освоения обучающимся теоретических и практических умений и навыков; опросник по программе «Олимпийцы»; тесты по ОФП - контрольные нормативы обучения; критерии оценивания соревновательной деятельности технология определения уровня личностного развития обучающихся; таблица показателей сформированности УУД; технология определения уровня мотивационной основы к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни
	Текущий	Определение степени усвоения учебного материала, динамики обученности и физического развития юных учащихся, коррекции средств и методов обучения для улучшения спортивных результатов.	собеседование, контрольный опрос, проверочные занятия, тестирование физических способностей анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях.	протокол соревнований; индивидуальная дневник; протокол результатов физической подготовленности обучающихся (тесты по ОФП); протокол подведения итогов освоения программы.	
	Итоговый	Определение степени достижения предполагаемых результатов реализации программы; а также получения сведений для совершенствования педагогом программ и методик обучения.	выступление на соревнованиях, показательное выступление; анализ результатов соревновательной деятельности	проведение соревнований; открытые и итоговые занятия; дипломы, грамоты; видеозапись; фото; отзывы (детей и родителей); статьи в прессе; аналитические справки	
аттестация	Промеж уточная		социальная акция «дети- детям»		критерии оценивания соревновательной деятельности
			соревнования среди школьных спортивных клубов		
	Итого вая		спортивный фестиваль среди школьных спортивных клубов		

### Протокол

подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно- спортивной направленности «Олимпийцы»

20\_\_-20\_\_уч. год

Педагог ДО \_\_\_\_\_

#### 1.Итоги освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

<b>Шкала оценки уровней освоения программы:</b> (для колонок А, Б, В, Г): 3 – высокий уровень; 2 – средний уровень; 1 – низкий уровень.	<b>Уровень освоения программы:</b> 2,6 – 3 обучающийся полностью освоил программу, В (высокий); 1,6 – 2,5 обучающийся освоил программу в необходимой степени С (средний); 1 – 1,5 обучающийся освоил программу на низком уровне, Н (низкий).
--	---

№ п.п.	показатели Ф.И. обучающегося	Уровень теоретической подготовки	Уровень практической подготовки	Уровень личностного развития	Уровень сформированности базовых компетенций	Итог освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
		А	Б	В	Г	В баллах (А+Б+В+Г):4	Уровень освоения программ - мы
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

#### 2. Анализ итогов освоения программы: Количество обучающихся (в %):

- полностью освоивших программу \_\_\_\_\_
- освоивших программу в необходимой степени \_\_\_\_\_
- освоивших программу на низком уровне \_\_\_\_\_

По итогам освоения программы \_\_\_\_\_ обучения успешно окончили обучение по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

\_\_\_\_\_ /  
подпись

\_\_\_\_\_ /  
ФИО педагога

**Технология определения уровня освоения обучающимся теоретических и практических умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**Методы диагностики:** собеседование, наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.

<b>Оценка показателя результата</b>		
<b>Возможное кол-во баллов</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	
1 -	Минимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой;</li> <li>- избегает употреблять специальные термины;</li> <li>- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием</li> </ul>
2 -	Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объем освоенных знаний, умений и навыков составляет более ½;</li> <li>- обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;</li> <li>- работает с оборудованием с помощью педагога</li> </ul>
3 -	Максимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоен практически весь объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период;</li> <li>- специальные термины употребляются осознанно и в их полном соответствии с содержанием;</li> <li>- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений</li> </ul>

Таблица 3

**Контрольно-нормативные тесты**

**Тесты по ОФП**

**общая физическая подготовка**

**Бег на 30 м.** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**Бег на 1000 м** проводится по дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

Время фиксируется с точностью до 0,1.

**Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, ноги лучше скрестить и согнуть в коленях под углом. Подтягиваться так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. На секунду задержаться в этом положении опуститесь в исходное положение. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

**Поднос ног к перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Из положения виса поднимать ноги к перекладине под углом не менее 100°. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Положения виса фиксируется.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** - выполненное количество раз. И.П.: упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию параллельную полу (горизонтальной поверхности). Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола



(горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Прыжок в длину с места проводится** на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Таблица 4

### Определение уровня мотивационной основы

Оценка показателя результата		
Кол-во баллов	Степень выраженности оцениваемого качества	
1 -	Минимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активность в посещении спортивного объединения ситуативна;</li> <li>- не проявляет интереса к необходимости здорового образа жизни;</li> <li>- не всегда делает утреннюю гимнастику; не старается выполнять закаливающие процедуры</li> <li>- уровень спортивных достижений низкий</li> </ul>
2 -	Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стабильный характер посещения занятий;</li> <li>- занимается утренней гимнастикой;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни по просьбе старших;</li> <li>- спортивные достижения нестабильны</li> </ul>
3 -	Максимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно посещает занятия и в других спортивных секциях;</li> <li>- ежедневно занимается утренней гимнастикой;</li> <li>- ведёт здоровый образ жизни и пропагандирует его среди сверстников;</li> <li>- постоянно улучшает свои спортивные достижения</li> </ul>

## Показатели сформированности универсальных учебных действий

Метод оценивания – наблюдение

Критерий	Показатель	Степень выраженности	Оценка
<b>Познавательные УУД</b>			
<b>Умение добывать новые знания, находить ответы на вопросы</b>	способность самостоятельно добывать новые знания, находить, ответы на вопросы, используя учебник и информацию, полученную на занятии	обучающийся способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию для выполнения учебных заданий	3
		может самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны педагога находить необходимую информацию для выполнения учебных заданий	2
		не может без помощи педагога найти необходимую информацию для выполнения учебных заданий	1
<b>Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу</b>	способность самостоятельно осуществлять учебно-исследовательскую работу, используя интернет и другие информационные источники	обучающийся способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию для написания рефератов	
		может самостоятельно, но требуя дополнительной помощи со стороны педагога находить необходимую информацию для реализации проектной деятельности, написания рефератов и др.	
		не может без помощи педагога найти необходимую информацию для написания рефератов	
<b>Овладение алгоритмом изучения нового материала, последовательности выполнения практических работ.</b>	в сотрудничестве с педагогом определение последовательности изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа»	ребенок быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, с небольшим количеством ошибок	
		понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает достаточно много ошибок (до 25% от выполненного объема) либо работает крайне медленно	
		не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели, выполнению действий; не может выполнить задание даже по образцу	
<b>Коммуникативные УУД</b>			
<b>Умение работать в паре и группе</b>	способность согласовывать и координировать действия с другими	согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координируют их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла	
		приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает	

		ошибки при оценивании деятельности других	
		не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей;	
<b>Умение выступать перед аудиторией</b>	свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации	обучающийся не испытывает особых затруднений	
		обучающийся имеет некоторые затруднения	
		обучающийся испытывает серьезные затруднения	
<b>Умение вступать в диалог, вести полемику, участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы</b>	самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	обучающийся не испытывает особых затруднений	
		обучающийся имеет некоторые затруднения	
		ребенок испытывает серьезные затруднения	
<b>Умение оформлять свою мысль в устной речи</b>	грамотность, выразительность, эмоциональность речи	умеет оформлять свою мысль в устной речи на уровне небольшого текста	
		умеет оформлять свою мысль в устной речи на уровне одного предложения	
		не умеет самостоятельно оформлять свою мысль в устной речи	
<b>Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми</b>	соблюдение простейших норм речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми	
<b>Регулятивные УУД</b>			
<b>Действие целеполагания</b>	самостоятельность в постановке цели и определения задач своего обучения	обучающийся самостоятельно ориентируется в практических заданиях, умеет удерживать учебную задачу и регулировать весь процесс выполнения задания; с помощью педагога ориентируется в заданиях теоретического характера	
		ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, осознает, что надо делать и что сделал в процессе решения практической задачи, в теоретических задачах не ориентируется	
		способен принимать только простейшие задания, даваемые педагогом в форме простого указания, предъявляемое задание осознается ребенком частично	
<b>Действие планирования и контроля</b>	способность самостоятельно планировать и контролировать учебные и	может совместно с взрослым планировать последовательность выполнения задания, успешно самостоятельно работать по плану и контролировать свои действия	
		в сотрудничестве с педагогом обучающийся способен выделить учебные	

	практические действия в соответствии с поставленной задачей	действия, необходимые для решения учебной задачи; способен работать по предложенному плану при незначительном контроле педагога	
		копирует действия педагога, плохо осознавая их направленность и взаимосвязь, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может	
<b>Умение организовывать свое рабочее (учебное) место</b>	способность самостоятельно готовить своё рабочее место убирать его за собой	ребенок самостоятельно может организовывать свое место	
		ребенок может организовывать свое место частично с посторонней помощью	
		совершенно не может организовывать свое рабочее место	
<b>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</b>	соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	

**Технология определения уровня личностного развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**Цель:** Получение целостного представления о различных сторонах развития личности обучающегося, определение задач его развития по заданным параметрам, оценка сформированности конкретных качеств на определённом возрастном этапе развития личности.

Метод оценки – наблюдение

№ п/п	Содержание показателей	Баллы
<b>1. Мотивация учебно-познавательной деятельности:</b>		
1	Занимается охотно, стремится получить прочные знания и вне образовательной программы, способствует активной познавательной деятельности обучающихся, охотно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам.	3
2	Занимается с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками предложенной программы, но под контролем педагога или только по интересующим его темам.	2,5
3	Занимается под контролем педагога, неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками образовательной программы.	2
4	Не проявляет особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, образовательную программу усваивает плохо.	1,5
5	Равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны.	1
<b>2. Сформированность интеллектуальных умений (анализа, синтеза, сравнения, установления закономерностей):</b>		
1	Высокая. Самостоятельно определяет содержание, смысл (в том числе скрытый) анализируемого, точно и ёмко обобщает, видит и осознаёт тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи.	3
2	Хорошая. Охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внешней стимуляции взрослых.	2,5
3	Средняя. Задания, требующие анализа, синтеза, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых.	2
4	Низкая. Задания выполняются с организующей и направляющей помощью педагога, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с большим трудом.	1,5
5	Очень низкая. При выполнении задания необходима обучающая помощь, предлагаемая помощь воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к установлению закономерностей практически отсутствует.	1
<b>3. Степень обучаемости:</b>		
1	Высокая. Усваивает предложенный учебный материал на занятиях; свободно принимает все виды памяти; обладает высокой способностью к переключению внимания.	3

2	Хорошая. Учебный материал усваивает, в основном на занятиях; при необходимости использует наиболее развитые виды памяти; при желании свободно переключает внимание.	2,5
3	Средняя. Для усваивания учебного материала необходима дополнительная индивидуальная проработка; использует лишь один вид памяти; способность к переключению внимания развита недостаточно.	2
4	Низкая. Учебный материал усваивает плохо; память развита слабо; способность к переключению внимания практически отсутствует.	1,5
5	Очень низкая. Учебный материал не усваивает; память не развита; способность к переключению внимания отсутствует.	1
<b>4. Навыки учебного труда:</b>		
1	Высокие. Умет планировать и контролировать свою деятельность; организован; темп работы стабильный, высокий.	3
2	Хорошие. Может планировать и контролировать свою деятельность с помощью педагога; не всегда организован; темп работы не всегда стабильно хороший.	2,5
3	Средние. С трудом планирует и контролирует свою деятельность; не организован, темп работы замедленный.	2
4	Низкие. Не планирует свою деятельность; способность к самоконтролю развита слабо; темп работы низкий.	1,5
5	Очень низкие. Не умеет и не хочет планировать свою деятельность; темп работы крайне низкий.	1
<b>5. Результативность индивидуальных занятий:</b>		
1	Высокая. Наблюдается постоянно возрастающий интерес; проявляется практическая инициатива.	3
2	Хорошая. Интерес к занятиям стабилен, но инициатива проявляется не всегда.	2,5
3	Удовлетворительная. Интерес к занятиям ситуативен; инициатива проявляется только по требованию педагога, родителей.	2
4	Низкая. Интерес к занятиям практически отсутствует, инициатива не проявляется.	1,5
5	Очень низкая. Интерес к занятиям отсутствует.	1
<b>6. Уровень утомляемости:</b>		
1	Очень низкий. Хорошо развита способность к необходимой концентрации внимания; постоянно соблюдается режим дня и питания.	3
2	Низкий. Развита способность к концентрации внимания, режим дня и питания соблюдается не всегда.	2,5
3	Значительный. Способность к концентрации внимания развита недостаточно, режим дня и питания нередко нарушается.	2
4	Достаточно высокий. Способность к концентрации внимания развита очень слабо, режим дня и питания постоянно нарушается.	1,5

5	Высокий. Способность к концентрации внимания не развита, режим дня и питания не соблюдается.	1
<b>7. Целеустремлённость:</b>		
1	Умеет ставить перед собой цель и добиваться её осуществления; осознаёт, кем и каким хочет стать; стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного пути.	3
2	Может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.	2,5
3	Не считает нужным ставить перед собой конкретные цели; чётко не представляет, кем и каким хочет стать; полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.	2
4	Не способен ставить перед собой цели; в выборе жизненного пути следует «за всеми»; не проявляет активности в личностном становлении.	1,5
5	Отсутствует полностью. Не задумывается о дальнейшем жизненном становлении; не хочет знать, кем и каким будет.	1
<b>8. Дисциплина и организованность:</b>		
1	Высокая. Самоорганизован. Выполняет Правила внутреннего распорядка, проявляет постоянную готовность в оказании помощи другим ребятам в их соблюдении; осознаёт значение этих качеств.	3
2	Хорошая. Готов оказать содействие в соблюдении Правил внутреннего распорядка по просьбе взрослых; осознаёт значение этих качеств для воспитанника.	2,5
3	Удовлетворительная. Проявляет эти качества по указанию педагога; слабо осознаёт их значение.	2
4	Низкая. Пассивен в их проявлении; характерная позиция «исполнитель по необходимости»; не осознаёт их значения.	1,5
5	Полностью отсутствует. Не считает эти качества необходимыми.	1
<b>9. Коммуникабельность, степень влияния в коллективе:</b>		
1	Явный лидер. Легко контактирует с окружающими; умеет создавать и поддерживать благоприятные отношения в коллективе; пользуется уважением среди воспитанников и взрослых.	3
2	Лидер. Умеет находить контакт с окружающими, поддерживает доброжелательные отношения в коллективе, но сам редко выступает инициатором их создания; пользуется уважением среди большинства воспитанников.	2,5
3	Неровен в отношениях с окружающими, может стать источником межличностных конфликтов; не способен поддерживать нормальные отношения в коллективе; пользуется уважением среди небольшого количества воспитанников.	2
4	Конфликтен; часто безразличен к состоянию взаимоотношений в коллективе, уважением среди сверстников практически не пользуется.	1,5
5	Часто осложняет отношения в коллективе; безразличен к их состоянию; не способен к адекватному анализу ситуаций; уважением в коллективе не пользуется.	1
<b>10. Соблюдение правил личной гигиены, уровень развития навыков самообслуживания:</b>		

1	Постоянно соблюдает и активизирует товарищей на их освоение; высокие навыки самообслуживания не требующие контроля со стороны педагога.	3
2	Соблюдает выборочно; готов к самообслуживанию по требованию наставника.	2,5
3	Соблюдает неохотно; навыки самообслуживания развиты слабо; к их развитию не стремится.	2
4	Соблюдает только под присмотром педагога; навыки самообслуживания развиты крайне слабо.	1,5
5	Не соблюдает; не хочет заниматься самообслуживанием.	1
<b>11. Внешний вид и аккуратность:</b>		
1	Соответствует требованиям образовательного учреждения; способствует развитию этих качеств в товарищах, пропагандирует их значение.	3
2	Соответствует требованиям; способствует развитию этих качеств у других ребят лишь по просьбе наставника.	2,5
3	Не всегда соответствует требованиям, не считает эти качества необходимыми.	2
4	Крайне редко соответствует требованиям, не хочет развивать в себе эти качества.	1,5
5	Не соответствует требованиям, высмеивает наличие этих качеств у других.	1
<b>12. Интересы и увлечения:</b>		
1	Любит читать; проявляет постоянный и живой интерес к музыке, живописи, мировой культуре и её значению; охотно делится своими знаниями с товарищами; привлекает их к культурному просвещению.	3
2	Много читает; интересуется музыкой; с удовольствием посещает культурные центры, осознаёт значение культурного наследия; делится своими знаниями с ребятами лишь по просьбе педагога.	2,5
3	Читает; посещает культурные центры по рекомендации взрослых; недостаточно понимает значение культурного наследия.	2
4	Интереса к чтению не проявляет, культурные центры посещает редко и неохотно; не проявляет желаний к культурному росту и совершенствованию.	1,5
5	Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать литературу, отказывается посещать культурные центры; не проявляет интереса к своему культурному просвещению.	1
<b>13. Уровень этической культуры:</b>		
1	Высокий. Не допускает неуважительного отношения к себе и окружающим; соблюдает общепринятые нравственные нормы поведения; разъясняет необходимость их соблюдения среди сверстников.	3
2	Хороший. Соблюдает общепринятую этику взаимоотношений; но инициатором её соблюдения среди сверстников не выступает; корректен.	2,5
3	Средний. Соблюдает нормы общепринятой этики взаимоотношений под давлением взрослых; неразборчив в выборе лексики; допускает неуважительное отношение к окружающим.	2



4	Низкий. Использует нецензурную лексику; часто неуважителен к окружающим, редко задумывается над необходимостью работы над собой.	1,5
5	Очень низкий. Неуравновешен, часто использует нецензурную лексику, неуважителен и не сдержан в выборе средств самовыражения.	1
<b>14. Работа над вредными привычками:</b>		
1	Активно работает над искоренением вредных привычек постоянно проявляет инициативу в поиске оптимальных результатов; внимательно прислушивается к взрослым и сверстникам.	3
2	Активен в искоренении вредных привычек, но в работу включается по инициативе других.	2,5
3	Особой активности не проявляет; в работу включается по мере необходимости и под контролем старших.	2
4	Пассивен в работе над собой; включается в неё лишь под воздействием необходимых стимулов.	1,5
5	Уклоняется от работы над собой; безразличен к мнению окружающих.	1
<b>15. Общественная активность:</b>		
1	Постоянно выступает инициатором и организатором мероприятий; проявляет активность в решении поставленных задач; стремится к вовлечению большего числа сверстников в общественно значимые мероприятия.	3
2	Ответственно относится к порученным заданиям, но безынициативен; не старается проявлять организаторские способности без особой надобности	2,5
3	Активность в делах коллектива ситуативна; организаторские способности развиты слабо; не стремится довести дело до конца; старается не участвовать в общественно значимых мероприятиях.	2
4	Пассивен. Характерная позиция – «слушатель», «наблюдатель», «зритель».	1,5
5	Безразличен ко всем делам коллектива и отдельных групп; часто мешает выполнению поставленных задач.	1
<b>16. Исполнение обязанностей в детском объединении:</b>		
1	Работает активно, инициативно, доводит до конца любое порученное дело, аккумулирует активность сверстников.	3
2	Работает хорошо, но особой активности не проявляет.	2,5
3	Не проявляет интереса к порученному делу, безынициативен; для выполнения работы необходимо давление взрослых.	2
4	Активность ситуативна; порученное дело не доводит до конца; необходим постоянный контроль со стороны взрослых.	1,5
5	Не выполняет свои обязанности; к решению поставленных задач безразличен.	1

**Опросник для выявления заинтересованности учащихся в волонтерской работе**

1. **Как ты относишься к общественной полезной работе на добровольной основе?**
  - Положительно
  - Отрицательно
2. **Что лично для вас значит общественная волонтерская работа?**
  - Возможность принести людям пользу
  - Участие в общественной жизни
  - Общественная деятельность в свободное время
  - Добрая воля человека проявлять свою активность
  - Общение с интересными людьми
  - Приобретение нового опыта
  - Реализация собственных идей
  - Затрудняюсь ответить
3. **Что, по Вашему мнению, является основным мотивом к осуществлению добровольческой деятельности?**
  - Потребность помогать людям
  - Достаточное количество свободного времени
  - Значимость и престиж
  - Желание заявить о себе
  - Затрудняюсь ответить
4. **Кого, по вашему мнению, можно назвать добровольцем?**
  - Человека, которому не безразлична жизнь других людей
  - Человека, периодически участвующего в проведении каких-либо акций, мероприятий
    - Богатого человека, занимающегося благотворительностью
    - Героического человека, готового безвозмездно помогать людям
    - Свой ответ (напишите)
5. **Кто сегодня, на ваш взгляд, чаще всего становится волонтером?**
  - Пенсионеры
  - Взрослые люди
  - Молодежь, которая не учится и не работает
  - Работающая молодежь
  - Студенты ВУЗов
  - Учащиеся учебных заведений начального и среднего специального образования
  - Учащиеся школы
6. **Что, по вашему мнению, препятствует участию в добровольческой деятельности?**
  - Нехватка времени
  - Равнодушие к проблемам общества
  - Нет информации об организациях, которые этим занимаются
  - Нехватка опыта
  - Нет материальной возможности
  - Нет стимула и вознаграждения
  - Затрудняюсь ответить
  - Недостаток социальной активности?
  - Отсутствие должного отношения к подобной деятельности
7. **Есть ли в Вашем окружении люди, занимающиеся волонтерской деятельностью?**
  - Да, у меня есть близкие друзья – волонтеры
  - Я знаю, что кто-то из моих знакомых занимался добровольческой деятельностью

- Среди моих друзей и знакомых нет волонтеров
  - Не слышал(а), чтобы кто-то действительно этим занимался
8. ***Какая форма волонтерской деятельности для вас наиболее привлекательна?***
- Помощь одному человеку
  - Организация помощи группе людей
  - Организация и проведение мероприятий
  - Свой вариант (напишите)

**Анкеты, позволяющие оценить отношение учащихся к занятиям спортом**

Предлагаемые ниже анкеты могут использоваться как педагогами, так и любыми другими участниками образовательного процесса.

Обработка и трактовка результатов осуществляется индивидуально.

**Спорт в моей жизни.**

*ФИО*

*Возраст*

*Дата*

*Прочитайте внимательно предложенные суждения и выберите один из вариантов ответов.*

1. Спорт для меня – это:
  - а) способ поддерживать хорошую физическую форму;
  - б) увлечение;
  - в) способ добиться высоких результатов и стать известным;
  - г) образ жизни.
2. Я планирую заниматься спортом:
  - а) пока есть свободное время;
  - б) пока небольшие нагрузки;
  - в) хочу связать со спортом свою жизнь;
  - г) пока не добьюсь высоких результатов.
3. Считаю, что спорт помогает человеку:
  - а) быть здоровым;
  - б) добиться успехов в жизни;
  - в) заработать много денег;
  - г) раскрепоститься и найти много друзей.
4. Я решил заниматься спортом, потому что:
  - а) многие мои друзья занимаются спортом;
  - б) с детства мечтал стать спортсменом;
  - в) хочу иметь хорошую физическую форму;
  - г) моя цель – добиться высоких результатов.
5. Считаю, что в спорте главное:
  - а) хороший тренер;
  - б) желание;
  - в) постоянная работа над собой;
  - г) хорошие физические данные.

## Что дал мне спорт?

ФИО

Возраст

Секция

Прочитайте внимательно предложенные утверждения и выберите один из вариантов ответов.

1. Я считаю, что занятия спортом помогли мне:

- а) обрести хорошую физическую форму;
- б) найти много друзей;
- в) добиться высоких результатов;
- г) обрести смысл жизни.

2. Я считаю, что большинство моих достижений – это:

- а) заслуга тренера;
- б) заслуга моих родителей;
- в) результат моей упорной работы;
- г) счастливый случай.

3. Считаю, что спорт помогает человеку:

- а) быть здоровым;
- б) добиться успехов в жизни;
- в) раскрепоститься и найти много друзей;
- г) заработать много денег.

4. Я бы хотел(а) в дальнейшем:

- а) продолжить занятие спортом и выйти на более высокий уровень;
- б) поступить на факультет физической подготовки, чтобы стать тренером;
- в) найти новое увлечение и бросить спорт;
- г) продолжать занятие спортом для себя и параллельно заниматься другим делом.

5. Спорт сделал меня (выберите 3 варианта):

- а) терпеливым;
- б) счастливым;
- в) красивым;
- г) известным;
- д) сильным;
- е) справедливым;
- ж) целеустремленным;
- з) общительным;
- и) упорным.

Для определения *потребностей и мотивов занятия спортом* можно использовать следующие анкеты:

*Анкета 1*

**Инструкция:** просим вас ответить на вопрос: как часто вы хотели бы принимать участие в следующих мероприятиях? (отметьте знаком «+» в соответствующей графе)

Вид занятий	Ежедне вно	2-3 раза в неделю	Еженед ельно	Один раз в месяц	От случая к случаю	Вообще не хочу
	а	б	в	г	д	е
Утренняя гимнастика						
Походы выходного дня						
Дни здоровья						
Спортивные игры						
Лыжный спорт						
Единоборства						
Массаж						
Ритмическая гимнастика						
Тренажерный зал						
Всевозможные развлекательные и познавательные мероприятия						
Занятия по психологической подготовке к занятиям спортом						

**Инструкция:** просим вас ответить на вопрос: как часто вы принимаете участие в следующих мероприятиях? (отметьте знаком «+» в соответствующей графе)

Вид занятий	Ежедне вно	2-3 раза в неделю	Еженед ельно	Один раз в месяц	От случая к случаю	Не участву ю
	а	б	в	г	д	е
Утренняя гимнастика						
Походы выходного дня						
Дни здоровья						
Спортивные игры						
Лыжный спорт						
Единоборства						
Массаж						
Ритмическая гимнастика						
Посещение тренажерного зала						
Всевозможные Развлекательные и познавательные мероприятия						
Занятия по психологической подготовке к занятиям спортом						