

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО ЦВР «Пашинский»
Протокол № 88 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
_____ Е.В. Веремьянина
Приказ № 185-од от «31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по общей физической подготовке
с элементами лёгкой атлетики**

*возраст учащихся: от 10 до 18 лет
срок реализации программы: 5 лет*



Составители:
Быкова О. Ю.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Ширяева Н.К., инструктор по
физической культуре высшей
квалификационной категории
Тархова Н.А.,
методист высшей квалификационной
категории

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	4
Цель и задачи программы.....	5
Объем и срок освоения программы.....	5
Уровни освоения программного материала.....	6
Адресат программы	6
Режим занятий.....	7
Особенности организации образовательного процесса	7
Принципы и методы обучения	8
Планируемые результаты	10
Способы проверки результатов освоения программы	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
Условия реализации программы	12
Календарный учебный график	12
Учебный план.....	13
Содержание учебного плана.....	15
Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания.....	19
Раздел 3. Рабочая программа воспитания	35
Раздел 4. Методическое обеспечение	38
Список литературы	42

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами легкой атлетики (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на физическое развитие и совершенствование обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В процессе обучения обучающиеся приобретают новые знания, умения и навыки в области физической культуры, научатся их практическому использованию как естественных организаторов здорового образа жизни.

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет. Срок реализации программы – 5 лет.

Программа реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» с 2000 г.

Нормативно-правовой основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по общей физической подготовке являются следующие документы:

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 14.07.2022 г. № 262-ФЗ);
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (ред. от 14.07.2022 г. № 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в редакции 2020 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в ред. 17.12.2021 г. № 66403);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 г. № 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» (с изм. от 02.07.2019 г. № 243-рп);
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность

Физическая культура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Между тем в современном мире, шагающий стремительными темпами, технологический прогресс оставляет все меньше места и времени для движения. Гиподинамия стремительно молодеет. Нарушения осанки, плохо развитые грудная клетка, мышцы ног и рук, вот лишь небольшой перечень нарушений, которые возникают в результате малоподвижного образа жизни. Поэтому особенно актуальным становится физическое воспитание подрастающего поколения, направленное на физическое совершенствование ребенка и формирование здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма обучающихся: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. На занятиях по ОФП обучающиеся изучат физкультурную и спортивную терминологию, освоят знания в области физической культуры и спорта, изучат правила проведения спортивных игр, правила проведения физкультурных занятий, правила гигиены и закаливания.

Также в программу обучения включены элементы легкой атлетики. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, которые помогают сформировать правильные двигательные навыки. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности программы

Основой подготовки обучающихся по программе является общефизическая подготовка, направленная на достижение более высоких показателей физического развития обучающихся. Программа дополнена, с учетом интересов детей и подростков,

видами спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, а также включены элементы лыжной подготовки и большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице, на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток двигательной активности и овладеть необходимыми умениями и навыками для поддержания функциональности организма посредством физкультурно-спортивной деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для физического развития детей и подростков, приобретение ими знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта средствами легкой атлетики, а также овладение обучающимися самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью и внедрение ее в индивидуальный образ жизни.

Задачи:

Предметные:

- развить жизненно важные двигательные качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.), сформировать культуру движений обучающихся по средствам физических упражнений с общеразвивающей направленностью;
- обучить комплексам упражнений с предметами и без и условиям их реализации;
- научить планировать режим физической нагрузки, занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- обучить знаниям по общей физической подготовке с элементами лёгкой атлетики его современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развить умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- научить правилам (технике) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- научить планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту.

Личностные:

- развить интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, умения взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способствовать развитию умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами легкой атлетики рассчитана на 5 лет. Объем программы – 936 часов.

- 1 год обучения – 144 часа в год,
- 2 год обучения – 216 часа в год,
- 3 год обучения – 216 часов в год,
- 4 год обучения – 216 часов в год,
- 5 год обучения – 216 часов в год.

Формы обучения – очная.

Уровни освоения программного материала

Обучение по программе предполагает три уровня освоения программного материала.

Стартовый уровень – 1 год обучения. Основное внимание уделяется формированию мотивации к занятиям общей физической подготовкой и легкой атлетикой, получению положительных эмоций от физической деятельности, обучению правильному выполнению общих и специальных физических упражнений, технике безопасности на занятиях, самоконтроле.

Базовый уровень предполагает освоение программы на 2-3 годах обучения. Основными задачами этого этапа являются: совершенствование техники выполнения общих и специальных физических упражнений, развитие и совершенствование физических качеств, умений и навыков в пределах возможностей ребенка.

Продвинутый уровень предполагает освоение программы на 4-5 годах обучения. Основные задачи – дальнейшее совершенствование техники выполнения общих и специальных физических упражнений развитие и совершенствование физических качеств, умений и навыков в области физической культуры и легкой атлетики.

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с обучающимися 10-18 лет.

Психолого–педагогические и анатомо–физиологические особенности возраста. В системе обучения и подготовки обучающихся принято делить на следующие возрастные группы:

- подростковый 10-14 лет;
- юношеский 15-18 лет.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста обучающихся. В этом возрасте наблюдается улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, но быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями в координации отдельных функций организма. Заметные изменения претерпевает психика подростка, наблюдается нарушение координации движений. Вместе с тем наблюдается развитие внимания, волевых качеств и появляется умение анализировать движения и целостные действия.

Следует понимать, что в этом возрасте особенно заметна неравномерность физического развития обучающихся. Важно учитывать не паспортный, а биологический возраст.

Юношеский возраст характеризуется заметным увеличением выносливости в работе умеренной интенсивности. У юношей наблюдается значительный прирост мышечной массы. В этом возрасте важно обеспечить регулярные занятия, так как снижение двигательной активности, может заметно снизить результаты в упражнениях на выносливость.

Организм в этом возрасте легче переносит короткие скоростные и длительные малоинтенсивные нагрузки, чем продолжительные с большей интенсивностью.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет.

Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в неделю – 4 часа.

2-5 года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

В группы принимаются дети, имеющие желание заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся по группам, которые формируются из обучающихся одного возраста. Минимальное количество обучающихся в группе – 10 человек, максимальное – 15 человек.

Формы обучения:

- Групповые тренировочные занятия;
- Теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- Контрольные испытания;
- Участие в соревнованиях;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Типичная структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть – 5-8 минут.

В содержание подготовительной части входят:

1. начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач занятия, строевые упражнения, упражнения на внимание);
2. различные варианты ходьбы и бега;
3. общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов, с предметами).

Основная часть – 20-30 мин.

В ней решаются задачи обучения технике легкоатлетических упражнений и воспитания физических качеств. Включены упражнения, направленные на

совершенствование техники изучаемого двигательного действия, развитие быстроты и координационных способностей, силы и выносливости, а также подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры помогают повысить физическую подготовку, закрепить необходимые двигательные навыки. Так же применяется соревновательный метод (бег 30 м, прыжки в длину и т. д.).

Заключительная часть – длится 3-5 мин. Основные задачи этого этапа – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме и подведение основных итогов урока; подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся; сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Применяются упражнения на:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание).

Принципы и методы обучения

Обучение и совершенствование лишь тогда ведут кратчайшим путем к поставленной цели, когда весь процесс будет основываться на определенных принципах построения занятий по физической культуре.

Специфические принципы теории и методики физической культуры при их приложении к предмету легкой атлетики могут быть изложены следующим образом:

1) *принцип непрерывности* – предусматривающий последовательность и преемственность эффекта нагрузки, не допускающий между занятиями перерывов, разрушающих этот эффект;

2) *принцип постепенного наращивания тренировочных воздействий* – предполагает обязательное усложнение двигательных задач (нагрузки, объема, интенсивности, технической сложности упражнений) по мере возрастания адаптационных возможностей организма;

3) *принцип циклического построения системы занятий* – подразумевает структурную упорядоченность тренировочного процесса, выражающуюся в чередовании отдельных занятий или их серии (микроциклы, мезоциклы, макроциклы).

4) *принцип возрастной адекватности направленности обучения и совершенствования* – соблюдение возрастных закономерностей формирования организма детей и подростков;

5) *принцип специализации* – занятия по легкой атлетики на всех этапах тренировки должны проводиться на основе нацеленности на конкретный вид легкой атлетики (или группу видов);

6) *принцип многоборности* – использование занятий в конкретном виде легкой атлетики для решения задач всестороннего физического совершенствования занимающихся.

Методы тренировки

Главный метод тренировки в легкой атлетике – метод упражнений, т. е. повторяющееся выполнение движений и действий в разных условиях (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

Наиболее важной особенностью метода упражнения является повторность действий. Только при систематическом и многократном повторении движения вызывают определенные изменения в форме, строении, функциональных возможностях человека. Только благодаря повторению движений развиваются качества человека, формируются определенные черты его характера.

В зависимости от задач тренировки и подготовленности спортсменов в практической работе используются разные варианты метода упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Равномерный – это такой метод, при котором в течение длительного времени поддерживается относительно постоянная скорость. Метод применяется в основном для совершенствования выносливости и заключается в том, что длительное упражнение выполняется один раз с относительно одинаковой интенсивностью (длинная дистанция, кросс и пр.).

Повторный – метод выполнения упражнений, при котором действие выполняется неоднократно с заданной постоянной эффективностью через произвольные промежутки времени. Это наиболее универсальный метод, который применяется для решения самых разнообразных задач: обучения, совершенствования двигательных навыков и физических качеств, воспитания и пр. Метод имеет ряд разновидностей: максимальных усилий, непредельных усилий, «до отказа», «ударный метод», статических усилий и др.

Переменный метод тренировки характеризуется изменением интенсивности повторяющихся движений и действий (физических упражнений). В легкой атлетике он используется для развития двигательных качеств (силы, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости), тактических способностей, для исправления ошибок в технике выполнения движений, а также при организации активного отдыха.

Интервальный метод – это выполнение стандартных упражнений через строго дозированные промежутки неполного отдыха. Применяется для совершенствования специальной выносливости.

Круговой метод – последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типам: а) повторной работы, б) интервальной работы, в) по типу одинакового времени работы и отдыха (собственно круговой). Обычно упражнения объединяются в «круг» по 4 и более заданий-упражнений («станции»), которые повторяются от 2 раз и более. Применяется, как правило, для совершенствования физических качеств.

Игровой метод – метод, при котором выполнение упражнений организовано в игровой форме (кто лучше).

Для *соревновательного метода* характерно выполнение физических упражнений (главным образом основных спортивных) с наибольшей интенсивностью. При этом легкоатлет соблюдает правила соревнований и стремится достичь высоких результатов. Соревновательный метод используется для повышения нагрузки, эмоциональности занятий, для проверки уровня тренированности, подведения итогов тренировочного процесса. Данный метод составляет специфическую особенность спорта.

В процессе занятий используются все методы тренировки. Их умелое применение и разнообразие делают тренировочный процесс интересным и эффективным.

Планируемые результаты

Предметные:

- будут развиты важные двигательные качества (быстрота, ловкость, выносливость, сила, координация) и навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.) в соответствии с возрастом, внесен вклад в формирование культуру движений обучающихся по средствам физических упражнений с общеразвивающей направленностью;
- будут знать и уметь правильно выполнять комплекс упражнений с предметами и без;
- будут уметь планировать режим физической нагрузки, занятий физическими упражнениями, смогут самостоятельно организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- будут владеть знаниями по общей физической подготовке с элементами лёгкой атлетики, его современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни;

Метапредметные:

- будут уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- будут знать правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- будут уметь планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

Личностные:

- будет развит интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- будет внесен вклад в развитие коммуникативных навыков, умения взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- будет внесен вклад развитие умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Способы проверки результатов освоения программы

Обучение по программе не предполагает достижения обучающимися высоких спортивных результатов. Главным конечным результатом считается положительная динамика показателей физической и функциональной подготовленности детей.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить результативность образовательной деятельности.

Текущий контроль проводится педагогом для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (ежедневный, еженедельный).

Промежуточная аттестация включается в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, проводится 3 раза в год.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общефизической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей программы.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в диагностическую карту.

Для проверки результатов освоения программы используются различные формы и методы контроля:

- тестирование по теоретической части программы, по вопросам физической подготовки, специальные вопросы по видам спорта.
- диагностика отношения и интереса к занятиям;
- контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств, физического развития обучающихся;
- участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебных тренировочных занятий используется следующая материальная база:

- спортивный зал площадью 258,7 м² и малый зал 81,4 м², высота 6 м,
- комната для тренеров – 13,0 м²,
- хоккейная коробка,
- беговая дорожка, стадион,
- раздевалки для мальчиков и девочек, общей площадью 24,7 м²,
- уборные и душевые для девочек и мальчиков,
- снарядная, площадью 10,6 м² и т.д. и т.п.

Размер спортивного зала предусматривает выполнение в полном объеме программы по физическому воспитанию и возможность проведения тренировочных занятий с обучающимися.

Информационно-методическое обеспечение

- комплекс общеразвивающих упражнений,
- сборник подвижных игр,
- сборник материалов для проведения спортивных мероприятий,
- методическая литература.

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональными стандартами (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень						
1 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа
Базовый уровень						
2 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
3 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа

Продвинутый уровень						
4 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
5 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях	2	2		Контрольный опрос
2.	Личная гигиена и самоконтроль на занятиях	4	4		Контрольный опрос
3.	Правила соревнований по видам спорта	4	4		Контрольный опрос
4.	Легкая атлетика	61		61	Наблюдение. Выполнение упражнений
5.	Кроссовый бег	18		18	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.	Спортивные, подвижные игры, эстафеты	19		19	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Лыжная подготовка	14		14	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Атлетическая гимнастика (занятия на тренажерах)	18		18	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Соревновательная деятельность	4		4	Наблюдение. Выполнение упражнений
ИТОГО:		144	10	134	

2,3 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях (игровой, тренажерный зал и т.д.)	4	4		Контрольный опрос
2.	Личная гигиена и самоконтроль на занятиях	3	3		Контрольный опрос
3.	Первая помощь при травмах	2	2		Контрольный опрос
4.	Правила соревнований по видам спорта	3	3		Контрольный опрос
5.	Легкая атлетика	89		89	Наблюдение. Выполнение упражнений

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
6.	Гимнастика	40		40	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Спортивные, подвижные игры, эстафеты	30		30	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Лыжная подготовка	14		14	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Атлетическая гимнастика (занятия на тренажерах)	25		25	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.	Соревновательная деятельность	6		6	Соревнования
ИТОГО:		216	12	204	

4, 5 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях (игровой, тренажерный зал и т.д.)	2	2		Контрольный опрос
2.	Личная гигиена и самоконтроль на занятиях Первая помощь при травмах	5	5		Контрольный опрос, тестирование
3.	Правила соревнований по видам спорта	5	5		Контрольный опрос
4.	Легкая атлетика	80		80	Наблюдение. Выполнение упражнений
5.	Гимнастика	40		40	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.	Спортивные, подвижные игры, эстафеты	34		34	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Лыжная подготовка	14		14	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Атлетическая гимнастика (занятия на тренажерах)	30		30	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Соревновательная деятельность	6		6	Соревнования
ИТОГО:		216	12	204	

**Содержание учебного плана
Содержание занятий 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
Стартовый уровень			
1.	Техника безопасности на занятиях	Вводное занятие. Организационные вопросы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на открытых площадках и спортивном зале.	
2.	Личная гигиена и самоконтроль на занятиях	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Гигиенические и этические нормы легкоатлета. Экипировка легкоатлета - одежда, обувь.	
3.	Правила соревнований по видам спорта	Правила соревнований по видам спорта	
4.	Легкая атлетика		Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега, с места, тройной прыжок.
5.	Кроссовый бег		Бег на длинные дистанции от 300 м-2000 м
6.	Спортивные, подвижные игры эстафеты		Тактика и техника игр: баскетбол, волейбол, футбол. Баскетбол: броски в корзину, одной рукой от плеча, с места и в движении, в прыжке, крюком, одной рукой снизу, финты, индивидуальные, групповые, командные действия, защита, двусторонняя игра. Волейбол: подачи. Передачи – верхняя, верхняя в прыжке, нападающий удар, блокирование. Приём-передача – нижняя двумя руками, тактические приёмы в нападении и защите – индивидуальные, групповые, командные действия, двусторонняя игра.
7.	Лыжная подготовка		Техника передвижения попеременным ходом. Техника передвижения попеременным и одновременно-одношажным ходом.

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
			Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. Техника передвижения коньковым ходом. Техника спусков и поворотов. Передвижение на лыжах по дистанции.
8.	Атлетическая гимнастика (занятия на тренажерах)		Упражнения на тренажерах. Прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением.
9.	Соревновательная деятельность		Соревнования по легкой атлетике. Соревнования по ОФП

Содержание занятий 2-3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
Базовый уровень			
1.	Техника безопасности на занятиях (игровой, тренажерный зал и т.д.)	Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях (в игровом зале, открытых площадках, в тренажерном зале и т.д.).	
2.	Личная гигиена и самоконтроль на занятиях	Сведения о личной гигиене, режиме дня, первая помощь при травмах, способы ее оказания. Самоконтроль на занятиях	
3.	Первая помощь при травмах	Профилактика травматизма, учебное задание- оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях	
4.	Правила соревнований по видам спорта	Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спорт, игры, л/атлетика)	
5.	Легкая атлетика		Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Переменный бег. Темповый бег. Кроссовый бег.
6.	Гимнастика		Акробатические упражнения. ОРУ. Упражнения со скакалкой. Висы и упоры.

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
7.	Спортивные, подвижные игры эстафеты		<p>Тактика и техника игр: баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p>Баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – броски в корзину; – одной рукой от плеча, – с места и в движении, – в прыжке, крюком; – одной рукой снизу; – учебная игра. <p>Волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подачи; – передачи – верхняя, верхняя в прыжке, нападающий удар, блокирование; – приём-передача – нижняя двумя руками, тактические приёмы в нападении и защите – индивидуальные, групповые, командные действия, двусторонняя игра. <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – передвижения и прыжки, – удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком, – остановки мяча, – финты, – тактические приёмы в нападении, – игра вратаря.
8.	Лыжная подготовка		<p>Техника передвижения попеременным ходом.</p> <p>Техника передвижения попеременным и одновременно-одношажным ходом.</p> <p>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Техника передвижения коньковым ходом.</p> <p>Техника спусков и поворотов.</p> <p>Передвижение на лыжах по дистанции.</p> <p>Эстафеты на лыжах.</p>
9.	Атлетическая гимнастика (занятия на тренажерах)		<p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения; с отягощением.</p> <p>Упражнения со штангой.</p>
10.	Соревновательная деятельность		<p>Соревнования по легкой атлетике.</p> <p>Соревнования по ОФП.</p> <p>Сдача норм ГТО.</p>

Содержание занятий 4-5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка (основы знаний)	Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях (в игровом зале, в тренажерном зале и т.д.).	
2.	Личная гигиена и самоконтроль на занятиях Первая помощь при травмах	Сведения о личной гигиене, режиме дня, первая помощь при травмах, способы ее оказания. Профилактика травматизма учебное задание- оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях; Личная гигиена и самоконтроль на занятиях.	
3.	Правила соревнований по видам спорта	Правила соревнований по видам спорта: по легкой атлетике, лыжным гонкам, волейболу, баскетболу. Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие индивидуальной физ.подготовки и спортивной формы.	Практика судейства соревнований
4.	Легкая атлетика		Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега, с места, тройной прыжок. Повторный бег. Темповый бег.
5.	Гимнастика		Акробатические упражнения. ОРУ. Упражнения со скакалкой. Висы и упоры.
6.	Спортивные, подвижные игры эстафеты		Тактика и техника игр: баскетбол, волейбол, футбол. Баскетбол: – броски в корзину, – одной рукой от плеча, – с места и в движении, – в прыжке, крюком; – одной рукой снизу, – учебная игра. Волейбол: – подачи,

			<ul style="list-style-type: none"> – передачи – верхняя, верхняя в прыжке, нападающий удар, блокирование, – приём-передача – нижняя двумя руками, тактические приёмы в нападении и защите – индивидуальные, групповые, командные действия, двусторонняя игра. <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – передвижения и прыжки, – удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком, – остановки мяча, финты; – тактические приёмы в нападении, – игра вратаря.
7.	Лыжная подготовка		<p>Техника передвижения попеременным ходом.</p> <p>Техника передвижения попеременным и одновременно-одношажным ходом.</p> <p>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Техника передвижения коньковым ходом.</p> <p>Техника спусков и поворотов.</p> <p>Передвижение на лыжах по дистанции.</p> <p>Эстафеты на лыжах.</p>
8.	Атлетическая гимнастика (занятия на тренажерах)		<p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения с отягощением.</p> <p>Упражнения со штангой.</p>
9.	Соревновательная деятельность		<p>Соревнования по легкой атлетике.</p> <p>Соревнования по ОФП.</p> <p>Сдача норм ГТО.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам.</p>

Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания

Тестирование учащихся в течение всех лет обучения в группах позволяет осуществлять постоянный контроль за уровнем и динамикой изменений физической подготовленности и развитием двигательных качеств обучающихся. Подобный подход способствует оптимизации физической культуры и формированию мотивации к занятиям спортом. При оценке результатов тестов важен не только уровень развития физических качеств, но и индивидуальная динамика их изменений у каждого ребенка. Однако, чтобы получаемая с помощью тестирования информация была правильной и достоверной нужно выполнять определённые требования.

1. Максимально точно измерять параметры.

2. Комплексное тестирование проводить не реже 2 раз в год (сентябрь и май), т.к. организм ребенка постоянно растет, и физические качества развиваются неравномерно.

3. Предварительно обучить воспитанников правильному выполнению тестов.

Для контроля физических качеств применяются тесты предметной компетенции:

1. Бег на 1000 м. Тест предназначен для определения выносливости. Перед забегом проводится разминка. В процессе бега допускается переход на шаг.

2. Подтягивание на перекладине (мальчики). Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

3. Подъем туловища за 30 сек. Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

4. Прыжок в длину с места. Тест предназначен для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся образовательных учреждений взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга. Оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК). Оценка физического развития обучающихся 10-18 лет проводится согласно следующим нормативам:

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Бег на 30 м., сек.

Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6-9,11	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0-10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
12,6-12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0-13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6-13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
14,0-14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше
14,6-14,11	4,6 и ниже	4,7-4,9	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7 и выше
15,0-15,5	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5 и выше
15,6-15,11	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,3	5,4 и выше
16,0-16,5	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
16,6-16,11	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
17,0-17,5	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
17,6-17,11	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
18,0-18,5	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,9	5,0 и выше
18,6-18,11	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,9	5,0 и выше

Бег на 30 м., сек.

Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
8,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
8,6-8,11	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше
9,0-9,5	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,6-9,11	5,3 и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9 и выше
10,0-10,5	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4 и выше
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,6-12,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,0-13,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,6-13,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,5-6,0	6,1 и выше
14,0-14,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
14,6-14,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,0-15,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,6-15,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
16,0-16,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
16,6-16,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
17,0-17,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
17,6-17,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
18,0-18,5	4,7 и ниже	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0 и выше
18,6-18,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше

Бег на 1000 м., мин. и сек.

Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,01-6,34	6,35-7,09	7,10-7,55	7,56 и выше
7,6-7,11	5,50 и ниже	5,51-6,25	6,26-7,0	7,01-7,45	7,46 и выше
8,0-8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
8,6-8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16 и выше
9,0-9,5	5,20 и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11 и выше
9,6-9,11	5,10 и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,0	7,01 и выше
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6-10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31 и выше
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26 и выше
12,6-12,11	4,25 и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
13,0-13,5	4,20 и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11 и выше
13,6-13,11	4,10 и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,0	6,01 и выше
14,0-14,5	4,05 и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56 и выше
14,6-14,11	4,0 и ниже	4,01-4,33	4,34-5,06	5,07-5,50	5,51 и выше
15,0-15,5	3,55 и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46 и выше
15,6-15,11	3,50 и ниже	3,51-4,23	4,24-4,56	4,57-5,40	5,41 и выше
16,0-16,5	3,45 и ниже	3,46-4,18	4,19-4,51	4,52-5,35	5,36 и выше
16,6-16,11	3,40 и ниже	3,41-4,13	4,14-4,46	4,47-5,30	5,31 и выше
17,0-17,5	3,35 и ниже	3,36-4,08	4,09-4,41	4,42-5,25	5,26 и выше
17,6-17,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше
18,0-18,5	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше
18,6-18,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше

Бег на 1000 м., мин. и сек.

Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00 и выше
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,00	7,01-7,49	7,50 и выше
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6-9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше
12,6-12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше
13,0-13,5	5,03 и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54 и выше
13,6-13,11	4,56 и ниже	4,57-5,29	5,30-6,02	6,03-6,46	6,47 и выше
14,0-14,5	4,53 и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44 и выше
14,6-14,11	4,45 и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36 и выше
15,0-15,5	4,43 и ниже	4,44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33 и выше
15,6-15,11	4,37 и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27 и выше
16,0-16,5	4,33 и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23 и выше
16,6-16,11	4,26 и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
17,0-17,5	4,22 и ниже	4,23-4,54	4,55-5,27	5,28-6,11	6,12 и выше
17,6-17,11	4,18 и ниже	4,19-4,50	4,51-5,23	5,24-6,07	6,08 и выше
18,0-18,5	4,16 и ниже	4,17-4,48	4,49-5,21	5,22-6,05	6,06 и выше
18,6-18,11	4,14 и ниже	4,15-4,46	4,47-5,19	5,20-6,03	6,04 и выше

Подтягивание на перекладине, раз

Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6-7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже
9,0-9,5	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
9,6-9,11	7 и выше	5-6	4	2-3	1 и ниже
10,0-10,5	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6-10,11	8 и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6-12,11	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0-13,5	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6-13,11	10 и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0-14,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
14,6-14,11	11 и выше	10	8-9	4-7	3 и ниже
15,0-15,5	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
15,6-15,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
16,0-16,5	12 и выше	10-11	9	5-8	4 и ниже
16,6-16,11	12 и выше	10-11	9	6-8	5 и ниже
17,0-17,5	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
17,6-17,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
18,0-18,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
18,6-18,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Подъем туловища за 30 сек., раз
Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,0-8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже
9,0-9,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
9,6-9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
10,0-10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6-10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
12,6-12,11	20 и выше	19	17-18	12-16	11 и ниже
13,0-13,5	21 и выше	19-20	17-18	13-16	12 и ниже
13,6-13,11	21 и выше	20	18-19	13-17	12 и ниже
14,0-14,5	22 и выше	20-21	18-19	13-17	12 и ниже
14,6-14,11	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
15,0-15,5	23 и выше	21-22	19-20	14-18	13 и ниже
15,6-15,11	24 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже
16,0-16,5	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
16,6-16,11	25 и выше	23-24	20-22	15-19	14 и ниже
17,0-17,5	25 и выше	24	20-23	15-19	14 и ниже
17,6-17,11	26 и выше	24-25	20-23	15-19	14 и ниже
18,0-18,5	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже
18,6-18,11	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже

Прыжок в длину с места, см.
Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже
9,0-9,5	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
9,6-9,11	162 и выше	149-161	136-148	120-135	119 и ниже
10,0-10,5	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162-174	150-161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157	141 и ниже
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151-166	150 и ниже
13,0-13,5	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
13,6-13,11	205 и выше	192-204	180-191	163-178	162 и ниже
14,0-14,5	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
14,6-14,11	214 и выше	201-213	189-200	172-187	171 и ниже
15,0-15,5	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
15,6-15,11	225 и выше	212-224	200-211	183-198	182 и ниже
16,0-16,5	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
16,6-16,11	234 и выше	221-233	209-220	192-207	191 и ниже
17,0-17,5	238 и выше	225-237	213-224	196-211	195 и ниже
17,6-17,11	240 и выше	229-239	217-228	201-216	200 и ниже
18,0-18,5	242 и выше	231-241	219-230	203-218	202 и ниже
18,6-18,11	245 и выше	234-244	222-233	206-221	205 и ниже

Прыжок в длину с места, см.

Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже
8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже
9,0-9,5	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
9,6-9,11	150 и выше	136-149	122-135	104-121	103 и ниже
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
13,0-13,5	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
13,6-13,11	184 и выше	171-183	158-170	143-157	142 и ниже
14,0-14,5	188 и выше	174-187	160-173	144-159	143 и ниже
14,6-14,11	192 и выше	178-191	164-177	148-163	147 и ниже
15,0-15,5	194 и выше	180-193	166-179	150-165	149 и ниже
15,6-15,11	196 и выше	182-195	168-181	152-167	151 и ниже
16,0-16,5	198 и выше	186-197	174-185	160-173	159 и ниже
16,6-16,11	202 и выше	190-201	178-189	162-177	161 и ниже
17,0-17,5	204 и выше	191-203	178-190	162-177	161 и ниже
17,6-17,11	206 и выше	193-205	180-192	164-179	163 и ниже
18,0-18,5	208 и выше	194-207	180-193	164-179	163 и ниже
18,6-18,11	212 и выше	198-211	184-197	166-183	165 и ниже

Диагностика личностных компетенций

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В (высокий)– ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С (средний) – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.

Н (низкий)- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В (высокий)– существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С (средний)– существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н (низкий)– контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В (высокий)– ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С (средний) – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н (низкий) – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Результаты диагностики предметных и личностных заносятся в диагностическую карту.

Диагностика теоретической подготовленности

Вопросы для зачета по знанию основ видов спорта

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди.

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) прием на выставленные вперед большие пальцы рук;
- б) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу;
- в) прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) охлаждать поврежденный сустав;
- б) согревать поврежденный сустав;
- в) обратиться к врачу.

11. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко,
- 2) гол,
- 3) зона,
- 4) пенальти,
- 5) подсечка,
- 6) переход,
- 7) блок,
- 8) вне игры,
- 9) партия,
- 10) штрафной удар.

15. Волейбольная площадка условно делится на ____ зоны.

16. Нарисуй правильное направление перехода из зоны в зону и пронумеруй их:



--	--	--

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
 а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
 а) до 15 очков; б) до 20 очков; в) до 25 очков.
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
 а) допускается; б) не допускается; в) допускается с согласия команды соперника.
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
 а) одно; б) два; в) три.
21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
 а) подача считается проигранной;
 б) подача повторяется этим же игроком;
 в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
 а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.
23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
 а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.
24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
 а) шесть; б) десять; в) двенадцать.
28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
 а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.
29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
 а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
30. Стойка волейболиста помогает игроку ...
 а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча; в) выполнить нападающий удар.

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	в	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	в
5.	в	15.	в	25.	а
6.	а	16.	а	26.	б
7.	в	17.	в	27.	б
8.	б	18.	а	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в

- б) дыхательной системы;
 - в) вестибулярного аппарата.
- 2. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке.**
- а) энергичное отталкивание ногами;
 - б) опора головой о мат;
 - в) прижимание к груди согнутых ног;
 - г) круглая спина.
- 3. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.**
- а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
 - б) раннее разгибание ног;
 - в) опора кулаками о мат.
- 4. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?**
- а) широкая постановка локтей;
 - б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
 - в) сгибание ног в тазобедренных суставах.
- 5. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...**
- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
 - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
 - в) группировкой.
- 6. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**
- | | | |
|------------------------|--|---|
| а) на одной
прямой; | б) как
равносторонний
треугольник; | в) голову ближе к
коленям, чем руки. |
|------------------------|--|---|
- 7. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**
- | | | |
|-------------|----------------------------|------------------------------|
| а) брусьях; | б) высокой
перекладине; | в) гимнастическом
бревне. |
|-------------|----------------------------|------------------------------|
- 8. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**
- а) хват сверху на ширине плеч;
 - б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
 - в) подтягивание раскачиванием туловища.
- 9. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**
- | | | |
|------------------|--|-------------|
| а) экономии сил; | б) улучшению
спортивного
результата; | в) травмам. |
|------------------|--|-------------|
- 10. Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:**
- | | | |
|---------|---------|--------|
| а) хват | б) упор | в) вис |
|---------|---------|--------|

Тест по теме «Лыжная подготовка»

- 1. При проведении соревнований по лыжным гонкам нужно соблюдать правила:**
- а) Если вы сошли с дистанции и не можете продолжать соревнования, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

б) Во время соревнований можно сокращать (срезать) дистанцию.

в) Догнав соперника, нельзя его обгонять.

2. Для занятий лыжным спортом желательно одеть:

а) Шорты, майку, кеды.

б) Спортивную куртку, лыжную шапочку, варежки (перчатки).

в) Спортивную кофту, тонкие носки.

3. Лыжи и палки подбирают:

а) По возрасту.

б) По цвету.

в) По росту.

4. Ваши действия при переохлаждении организма:

а) Занести пострадавшего в помещение, согреть с помощью одеял, дать выпить сладкого, горячего чая.

б) Пострадавшего перенести в тень, расстегнуть верхнюю одежду.

в) Пострадавшему обеспечить покой и неподвижность.

5. Какие виды подъёмов в гору вы знаете?

6. Что нужно сказать при обгоне на дистанции, спортсмену, идущему впереди вас по лыжне? _____

7. Назовите лыжный ход:

Лыжник одновременно сильно отталкивается палками, скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается, туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.

8. Назовите лыжный ход:

С шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок – тяжесть переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идёт назад - вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперёд, правая рука заканчивает вынос палки вперёд, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на неё тяжести тела продолжается вынос левой руки вперёд: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

9. Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:

а) работой рук и ног,

б) работой только рук,

в) работой только ног.

10. Назовите известных российских лыжников, биатлонистов

1. _____

2. _____

Тест «Лыжная подготовка»

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а) плугом
б) торможение падением +
в) боком

2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

- а) елочкой +
б) лесенкой

3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

- а) только одиночным
б) только общим
в) одиночным, парным и общим

4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

- а) коньковый
б) классический +

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода. +
б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
в) длина лыж не имеет значения

6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

- а) нет
б) да +

7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а) нет, обязан уступить в любом случае
б) можно
в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее +

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход +
б) попеременный двухшажный ход
в) попеременный четырехшажный ход +

9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

- а) 1984
б) 1878
в) 1956 +

10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- а) может не уступать лыжню
б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами +
в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей +

Контрольный тест по теории физической культуры

1. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
2) 30-45 мин

- 3) 1-2 часа
4) 3-4 часа
- 2. К видам легкой атлетике не относится**
1) прыжки в длину
2) спортивная ходьба
3) прыжки с шестом
4) прыжки через коня
- 3. Сколько времени дается на подачу во время игры в волейбол**
а) нет учета времени;
б) 5 секунд;
в) 3 секунды.
- 4. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?**
а) 2.28
б) 2.36
в) 2.40
г) 2.43
- 5. В каком году был «изобретён баскетбол»?**
а) 1986 год
б) 1905 год
в) 1891 год
г) 1936 год
- 6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?**
а) 30 сек.
б) 24 сек.
в) 20 сек.
- 7. Размеры баскетбольной площадки?**
а) 9м. х 18м.
б) 14м. х 26м.
в) 12м. х 24м.
- 8. Сколько времени даётся игроку на выбрасывании мяча?**
а) 3 сек.
б) 5сек
в) 10сек
- 9. Продолжительность игры в баскетбол?**
а) 2 тайма по 20 минут
б) 4 тайма по 10 минут
в) 4 тайма по 12 минут
- 10. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?**
а) 3 шага
б) 2 шага
в) 1 шаг
- 11. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?**
а) 305 см.
б) 260 см.
в) 310 см.
г) 300 см.
- 12. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только:**
а) 8
б) 6 игроков
в) 5
г) 9
- 13. До скольких очков играют пятую (тай-брейк) партию в волейболе?**
а) 25
б) 15
в) 30
- 14. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча в волейболе?**
а) 3
б) 4
в) 6
г) 8
- 15. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?**
а) против часовой стрелки
б) по часовой стрелке
в) хаотично
г) куда покажет судья
- 16. Какая страна считается родиной футбола?**
1) Америка
2) Россия
3) Финляндия
4) Англия

17. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1) 673г. до н.э в России | 3) 367г до н.э. в Америке |
| 2) 776г до н.э. в Древней Греции | 4) 700г. до н.э. в Англии |

18. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. «Быстрее! Выше! Сильнее! | 3. «Быстрее! Сильнее! Выше! |
| 2. «Самый сильный и выносливый» | 4. «Я -победитель» |

19. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1) Пьер де Кубертен | 3) Эдита Пьеха |
| 2) Николай Панин | 4) Виктор Цой |

20. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- | | |
|---|------------------------|
| 1) футбол, ручной мяч,
баскетбол, волейбол | 3) прыжки в высоту |
| 2) футбол | 4) баскетбол, волейбол |

21. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| а) жителей Олимпии; | в) победителей Олимпийских игр; |
| б) участников Олимпийских игр; | г) судей Олимпийских игр. |

22. С низкого старта бегают:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| а) на короткие дистанции; | в) на длинные дистанции; |
| б) на средние дистанции; | г) кроссы. |

23. . Пионербол – подводящая игра:

- | | |
|------------------|---------------------------|
| а) к баскетболу; | в) к настольному теннису; |
| б) к волейболу; | г) к футболу. |

Диагностическая карта _____ уч. год

Название объединения/группа _____

№	Ф.И.	Предметные компетенции								Личностные компетенции					
		Бег 1000 м (сек)		Бег 30 м (сек)		Подтягивание (подъём туловища за 30 сек.)		Прыжок в длину с места		Мотивация ребёнка к занятиям в объединении		Мотивация родителей к занятиям ребёнка в объединении		Уровень коммуникативной культуры ребёнка	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1.	Иванова Светлана														
2.															
3.															

Примечание: определяется **высокий/выше среднего/средний/ниже среднего/низкий** уровни.

Раздел 3. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 10 – 18 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Определённое место в воспитательной работе с юными легкоатлетами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, педагог может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Цели воспитания для каждой возрастной группы

Обучающиеся подросткового возраста от 10 до 14 лет.

Цель воспитания для детей школьного возраста от 10-14 лет – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с

педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	10-14 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	10-14лет	Городские соревнования: 1. Сибирский Фестиваль Бега-полумарафон А. Раевича 2. Всероссийском день бега «Кросс нации»	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
3.	10-14 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвященный Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	10-14 лет	Родительское собрание «Об организации оздоровительного отдыха в дни каникул»	Ноябрь, январь, март	Модуль «Работа с родителями»
5.	10-14 лет	Новогодняя лыжная гонка, на призы Деда Мороза	Декабрь	Модуль «Каникулы»
6.	10-14 лет	Профильный день «Тропинки здоровья»	Январь	Модуль «Каникулы»
7.	10-14 лет	Всероссийские соревнования «Лыжня России»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	10-14 лет	Традиционные соревнования по лыжным гонкам «Лыжня Пашино»	Март	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	10-14 лет	Спортивно-массовые мероприятия в объединении «Легкая атлетика»	Март	Модуль «Каникулы»
10.	10-14лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
11.	10-14 лет	Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы		Модуль «Поддержка талантливых детей»
12.	10-14 лет	Родительское собрание: 1. «Итоги учебного года»;	Май	Модуль «Работа с родителями»

		2. Организация летнего оздоровительного отдыха.		
--	--	---	--	--

Обучающиеся юношеского возраста от 15 до 18 лет.

Цель воспитания для детей школьного возраста от 15-18 лет – создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи воспитания:

создать педагогические условия воспитания в ходе которых обучающийся 15-18 лет сможет получить:

- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций во время занятий, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом, при выполнении проектных, поисковых, исследовательских заданий. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в формирование у школьников старшего возраста потребности в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. В ходе занятий по программе обучающимся будет дана возможность получить реальный социальнозначимый практический опыт, который будет способствовать гармоничному вхождению ребят во взрослую жизнь окружающего их общества.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	15-18 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	15-18 лет	Городские соревнования: 1. Сибирский Фестиваль Бега-полумарафон А. Раевича 2. Всероссийском день бега «Кросс нации»	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
3.	15-18 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвященный Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

4.	15-18 лет	Родительское собрание Об организации оздоровительного отдыха в дни каникул;	Ноябрь, январь, март	Модуль «Работа с родителями»
5.	15-18 лет	Новогодняя лыжная гонка, на призы Деда Мороза	Декабрь	Модуль «Каникулы»
6.	15-18 лет	Всероссийские соревнования «Лыжня России»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
7.	15-18 лет	Традиционные соревнования по лыжным гонкам «Лыжня Пашино»	Март	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	15-18 лет	Спортивно-массовые мероприятия в объединении «Легкая атлетика»	Март	Модуль «Каникулы»
9.	15-18 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
10.	15-18 лет	Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
11.	15-18 лет	Общее собрание «Итоги учебного года», Вручение сертификата выпускника.	Май	Модуль «Работа с родителями»

Раздел 4. Методическое обеспечение

Средства и методы тренировки

Основное средство в обучении – практическое выполнение упражнений из 5 групп: основные, общеразвивающие, специальные, подводящие, вспомогательные.

1. Основные упражнения – для специализации легкоатлетов.

2. Общеобразовательные упражнения – выполняются в начале тренировки (для разминки) способствуют дальнейшему, более эффективному выполнению основных упражнений. Упражнения с различными предметами – мячами, гантелями, скакалками, на снарядах (гимнастических), особенно ценны в силу их эмоциональности и эффективности.

3. Специальные упражнения при обучении – применяются с целью развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, реакции, прыгучести, а также для совершенствования техники легкоатлетических видов.

4. Подвижные упражнения – близки по координационной структуре к основным. Они улучшают представления о технике и способствуют более успешному овладению техникой основных упражнений.

5. Вспомогательные – занятия другими видами спорта (борьба, гимнастика и др.).

Многолетняя подготовка легкоатлетов включает в себя физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку.

Физическая подготовка – подразделяется на ОФП и СФП.

Разносторонность физической подготовки достигается осуществлением принципа многоборности в процессе тренировки, применением не только легкоатлетических упражнений, но и гимнастических спортивных и подвижных игр, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спорта.

ОФП и СФП направлены на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, на повышение уровня координации движений, способности к расслаблению.

Сила – необходима легкоатлету любой специализации, но особенно при подготовке метателей.

Средствами силовой подготовки легкоатлетов являются разнообразные упражнения без снарядов, на снарядах и с отягощениями. Широко используются штанга и тренажеры, позволяющие избирательно развивать отдельные группы мышц.

Специальные силовые упражнения – для метателей – это метание утяжеленных снарядов, набивных мячей, для бегунов – поднятие диска от штанги (или мешка с песком) положенного на колено согнутой ноги, разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями и т.д.

В основе движений спринтера прыгуна, метателя лежат быстрота и сила, поэтому для развития силы нужно предпочитать скоростно-силовые упражнения, команды выполняются в быстром темпе. Однако используются упражнения в медленном темпе, статические и динамические упражнения.

Быстрота – качество, которое лежит в основе большинства легкоатлетических упражнений. От быстроты отталкивания в прыжках, от скорости выпуска снаряда зависит результат. Для развития быстроты применяют бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, упражнения с большой частотой движений, спортивной игры.

Для проявления быстроты, которая определяется подвижностью нервных процессов, очень важна хорошая координация движений, сила и эластичность мышц, совершенная спортивная техника.

Необходимо уметь выполнить движения мощно, но без лишнего напряжения. Развитие быстроты – это многолетний процесс, который необходимо начинать в детском возрасте, применяя разнообразные подвижные игры, а затем специальные упражнения.

В современной методике тренировки чрезвычайно важными являются средства и методы, направленные на преодоление скоростного барьера, который неизбежно появляется на определенных этапах тренировки. Поэтому необходимы упражнения в облегченных условиях, бег по уклону, метание облегченных снарядов. Упражнения на быстроту двигательной реакции.

Выносливость – нужна и для выполнения основного легкоатлетического упражнения, и чтобы справиться с тем большим объемом тренировочной работы, который характерен для современной легкой атлетики.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая – это способность человека выполнять длительную работу малой и средней интенсивности.

Специальная – для бегуна на короткие дистанции. Например, необходимо сохранить возможную скорость на протяжении всей дистанции.

Для прыгуна – специальная выносливость нужна для максимальной мощности отталкивания в процессе многочасовых соревнований.

Основным средством повышения выносливости является бег на средние и длинные дистанции, где определяются функциональные возможности организма спортсмена. Общую выносливость развивают обычно в подготовке периода. Развитие специальной выносливости проводится преимущественно на весеннем этапе подготовительного периода и в соревновательный.

Основное средство развития специальной выносливости – систематическое и многократное выполнение специальных упражнений и основного легкоатлетического упражнения.

Гибкость – качество, зависящее от подвижности в суставах, эластичности связок, сухожилий и мышц. Особенно необходимо прыгунам и барьеристам. В легкой атлетике от подвижности в суставах зависит возможность выполнять движения с более широкой амплитудой, успешно осваивать технику бега, прыжков и метаний.

Гибкость развивается в процессе ОФП, осуществляется с помощью упражнений, которые выполняются с постепенным увеличением амплитуды, количества повторений и скорости движений.

Ловкость – определяется умением спортсмена координировать свои движения, решать те или иные двигательные задачи. Бег, барьерный бег, прыжки, метание развивают ловкость. Особые средства – акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, разнообразные прыжки. Упражнения в ловкости применяются в основном на первых этапах многолетней тренировки, в подготовительном периоде.

Но необходимо уметь выполнять упражнения без излишнего напряжения, уделять внимание на воспитание способности легкоатлета к расслаблению. Этой цели служит массаж, специальные упражнения на расслабление, плавание. Например, в беге после ускорения с большой скоростью применяется расслабленный бег по инерции.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается овладение техникой видов легкой атлетики и ее совершенствование.

В основе овладения спортивной техникой лежит образование условно-рефлекторных связей, выработка динамического стереотипа и образование на этой базе того или иного двигательного навыка. Это достигается многократным повторением движений. Необходимо постоянно усложнять движения, которые могут установить правильную и устойчивую координационную связь между техникой движений и нервно-мышечной деятельностью.

Многократное выполнение упражнений ведет к автоматизации двигательного навыка, но необходим контроль за техникой. Легкоатлет должен мысленно восстановить ритм и характер движений. После выполнения упражнений оценивать степень совпадения мысленного образа с выполнением двигательных действий.

Тактическая подготовка

Учить спортсмена вести спортивную борьбу на соревнованиях, правильно оценивать свои возможности и возможности противника, умело приспосабливаться к соревновательным условиям, использовать их для победы.

В основе тактического мастерства лежит хорошее владение техникой, сильная воля, высокий уровень развития физических качеств. Знания для тактических действий

приобретают путем чтения специальной литературы, наблюдение за опытными спортсменами, просмотр кинофильмов и т.д., участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Вооружает специальными знаниями, необходимыми для решения задач спортивной тренировки.

Необходимо знать основы обучения и тренировки, уметь планировать тренировку, знать правила судейства соревнований, вести самоконтроль, первую медицинскую помощь.

Морально-волевая подготовка

Трудолюбие, умение преодолевать трудности, отказ от вредных привычек, выполнение режима.

Воля заключается в процессе преодоления трудностей (занятия в дождь, бег на тяжелом грунте), умение преодолевать усталость.

Лучшая школа воспитания воли – это соревнования. Элементы соревнований нужно чаще включать в тренировочные занятия, особенно с юными легкоатлетами.

В практике тренировочных занятий необходимо регулярное проведение эстафет, простейшие соревнования по элементам физической подготовки, разнообразным прыжкам.

Чаще проводится командные соревнования, где спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за команду.

Обучение начинается с объяснения и показа.

Объяснение – должно быть кратким и образным. Занимающиеся должны получить наиболее правильное представление об основах техники упражнения. Говорить нужно лишь о том, что важно на данный момент, что предупреждает возникновение ошибок.

Перед очередным упражнением и в процессе его выполнения необходимо повторно напоминать и подсказывать. Успешность обучения во многом зависит и от того, как учащийся понимает задание.

Образцовый показ – дает наиболее правильное представление о содержании упражнения о его пространственно – временных характеристиках.

Показ осуществляется на оптимальных скоростях, но сложные упражнения полезно демонстрировать на замедленной скорости, при которой акцентировать внимание на наиболее важных и трудных элементах техники.

Использование наглядных пособий – кинокольцовок, кинограмм способствует созданию правильного представления о двигательном действии.

Спортивная тренировка – это длительный педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие двигательных способностей человека, совершенствование в избранных видах спортивных упражнений и достижение в них высоких результатов, на воспитание значимых личностно-общественных качеств.

Как педагогический процесс тренировка в легкой атлетике основывается на общих и специфических принципах и правилах, принятых в теории и методике физического воспитания и реализуется через соответствующие средства и методы.

Список литературы

1. Блинов С.Н., Левушкин С.П. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников и подростков. – Ульяновск, 2021.
2. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. – М., 1990.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1999.
5. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика». Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ). – М., 2017.
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. - 368 с.
7. Комков А.Г., Кириллова Е.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников. – СПб., 2020.
8. Легкая атлетика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. - М.: Просвещение, 2017.
9. Легкая атлетика: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Квашук П.В. и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.
10. Манжосов В.Н. Тренировка юных легкоатлетов. – М: ФиС, 2016.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М., 2018. – 320 с.
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М: ФиС, 2001. – 280 с.
13. Понамарев В.В. Технология интегральной оценки и контроля физического образования школьников. – СПб., 2002 – 16с.
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Квашук П.В. и др. - М.: Советский спорт, 2019. - 72 с.
15. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
16. Стафеева А.В., Иванова С.С. Средства оценки достижения предметных результатов обучающимися старших классов при прохождении раздела «Волейбол» // Физическая культура в школе. – 2020, № 1. С. 10-17.
17. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. – М., 2018.
18. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал. – М., 2017.