

Отдел образования администрации Бузулукского района  
Оренбургской области  
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Боровая  
средняя общеобразовательная школа» поселок Колтубановский  
Бузулукского района Оренбургской области

Принята на заседании  
педагогического совета МОАУ  
«Боровая СОШ»  
от 28 августа 2024 г.  
протокол № 2

Утверждаю  
Директор МОАУ «Боровая СОШ»  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Еремина  
28 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Юный спортсмен»**

Возраст учащихся: 7 – 11 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 73231AA7A83B8BEA49A931890ACF2E8B  
Владелец: Еремина Татьяна Николаевна  
Действителен: с 14.06.2024 до 07.09.2025

Автор-составитель:  
Домнин Михаил  
Викторович, педагог  
дополнительного  
образования

п. Колтубановский, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1.1	Направленность программы	4
1.1.2	Актуальность программы	4
1.1.3	Отличительные особенности программы	5
1.1.4	Адресат программы	6
1.1.5	Объем и срок освоения программы	8
1.1.6	Формы обучения и реализации программы	8
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	8
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	9
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	9
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	10
1.3.1	Учебный план	10
1.3.2	Содержание учебного плана	13
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты</b>	18
1.4.1	Личностные результаты	18
1.4.2	Метапредметные результаты	18
1.4.3	Предметные результаты	19
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	20
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график</b>	20
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы</b>	24
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	24
2.2.2	Информационное обеспечение	24
2.2.3	Кадровое обеспечение	25
2.2.4	Воспитательный компонент программы	25
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>	28
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	28
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	30
<b>2.4</b>	<b>Оценочные материалы</b>	31
<b>2.5</b>	<b>Методические материалы</b>	32
<b>2.6</b>	<b>Список литературы</b>	35
	<b>Приложение</b>	
	<i>Приложение №1 Контрольно-измерительные</i>	37
	<i>Приложение №2 Методика для изучения социализированности личности учащегося, М.И. Рожкова</i>	40
	<i>Приложение №3 Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана</i>	42
	<i>Приложение №4 Шкала поведенческих характеристик одаренных школьников (Дж. Рензулли и соавторы, в адаптации Л.В. Поповой)</i>	46
	<i>Приложение №5 Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса</i>	48
	<i>Приложение №6 Контрольный тест по программе «Общая физическая подготовка»</i>	51

# РАЗДЕЛ I «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 04.08.2023)

2. Распоряжение правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022 г. №678-р.

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

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).

6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года №533).

8. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3)

11. Устав муниципального общеобразовательного автономного учреждения «Боровая средняя общеобразовательная школа» п.

Колтубановский Бузулукского района Оренбургской области №384 от 21.08.2024 г.

Характеристика проектов, в соответствии с направлением деятельности (на выбор):

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся;

### 1.1.1 Направленность программы

Программа «Юный спортсмен» относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, на обучение комплексных, специальных упражнений, правилам игр, и проведению соревнований, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

### 1.1.2 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время существует потребность в двигательной активности и осознанном отношении граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия, что также является одной из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Главной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно оздоровительной работы.

Как показал опрос, проведенный среди обучающихся МОАУ «Боровая СОШ» района, одним из самых популярных видов игровой деятельности оказался футбол – 53 % опрошенных. Для большинства обучающихся занятия футболом являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия,

улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Юноши хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Помимо этого, игровой мотив выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным. Треть опрошенных указали на то, что хотят в будущем добиться успеха в спорте. Мотивы посещения обучающимися тренировочных занятий по футболу влияют на их учебную активность - удовлетворённые качеством и результатами занятий, они проявляют большую активность в учебном процессе.

Активный интерес к массовому футболу охватывает следующие возрастные группы: 6-12 лет (детский футбол), 13-17 лет (молодёжный футбол).

### 1.1.3 Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» автор: Овчинников Е.А., 2022 г., г. Москва.

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» автор: Охремов И.А., 2022 г., г. Челябинск.

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» автор: Понкратова Я.Г. 2022г., г. Санкт-Петербург.

Отличительными особенностями данной программы являются: при освоении программы широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие обучающихся в спортивных соревнованиях различных уровней. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

В программу введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

## 1.4 Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 7-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие письменное разрешение врача. Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные нагрузки, интенсивность тренировок) образовательный процесс реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего возраста.

При обучении и воспитании детей в возрасте 7-11 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 8-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 6-10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сензитивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

Так, для мальчиков 1-2 классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во 2-4 классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

### 1.1.5 Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 34 недели. Общее количество часов – 34 часа в год.

### 1.1.6 Формы обучения и реализации программы

Форма обучения очная. Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

### 1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

**Подготовка к занятию и его проведение.** Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Обучение и техническая подготовка

**Этапы обучения.** Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:



1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников: - текущий контроль по модулю; - результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий; - выполнение контрольных нормативов (КН).

#### 1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут. Общее количество часов в неделю - 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. (В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28)

Учебный план программы рассчитан на 34 недели непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах, с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование жизненно важных двигательных навыков и содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством занятий общей физической подготовкой.

**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

- воспитывать волевые качества, дух командности (чувство коллективизма, взаимопонимания, взаимовыручки и поддержки в группе), а также трудолюбие, ответственность, внимательное и уважительное отношения к делу и человеку;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

- сформировать потребность в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

*Развивающие:*

- развить физические и специальные качества;

- расширить функциональные возможности организма;

- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности,

- включить в активную деятельность, ситуации успеха.

- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

*Образовательные:*

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- формировать основы знаний, умений различных видов спорта;

- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий.

- формировать правильную осанку;

- привитие жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм.

- сформировать знания о способах контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## 1.3 Содержание программы

### 1.3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	Контрольное занятие

1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	Опрос
1.3	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	1	1	-	Беседа
1.4	Двигательный режим школьника	1	1	-	Беседа
1.5	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	-	1	Опрос
1.6	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	1	-	Беседа
1.7	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-	Беседа
1.8	Оказание первой медицинской помощи	1	-	1	Беседа
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	
2.1	ОРУ на месте	1	-	1	Практические упражнения
2.2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1	-	1	Опрос. Игры и эстафеты
2.3	Челночный бег 3x10 м	1	-	1	Практические упражнения
2.4	Специальные беговые упражнения	1	-	1	Игры и практические упражнения
2.5	Прыжок в длину с места	1	-	1	Опрос. Практические упражнения

2.6	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	1	-	1	Опрос. Игры и эстафеты
2.7	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	1	-	1	Практические упражнения
2.8	Комплекс упражнений с набивными мячами	1	-	1	Практические упражнения и игры
2.9	Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения	1	-	1	Практические упражнения
2.10	Работа со скакалкой	1	-	1	Практические упражнения и эстафеты
2.11	Промежуточная аттестация	1	-	1	Контрольное занятие. Сдача нормативов
2.12	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	1	-	1	Практические упражнения и игры
2.13	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	-	1	Практические упражнения и игры
<b>3</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка игры в футбол</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	
3.1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	-	1	Опросы, контрольные испытания
3.2	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	-	3	Опросы, контрольные испытания
3.3	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	-	1	Опросы, контрольные испытания

3.4	Общая физическая подготовка	1	-	1	Игры, соревнования
3.5	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Игры, соревнования
3.6	Техническая подготовка	1	-	1	Игры, соревнования
3.7	Тактическая подготовка	1	-	1	Игры, соревнования
3.8	Учебные и тренировочные игры	1	-	1	Игры, соревнования
3.9	Контрольные игры и соревнования	1	-	1	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
3.10	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	2	-	2	Игры, соревнования
	<b>Итого (часов)</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Основы знаний.**

*Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль)*

#### **Практика.**

Вводная диагностика (текущий контроль)

**Текущий контроль:** Контрольное занятие

*Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях*

#### **Теория.**

Вводный инструктаж по технике безопасности

**Текущий контроль:** Опрос

*Тема 1.3 Основные приёмы контроля и самоконтроля.*

#### **Теория.**

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

**Текущий контроль:** Беседа

*Тема 1.4 Двигательный режим школьника*

#### **Теория.**

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности

**Текущий контроль:** Беседа

*Тема 1.5 Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.*

**Теория.**

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

**Текущий контроль:** Опрос

*Тема 1.6 Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки*

**Теория.**

Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

**Текущий контроль:** Беседа

*Тема 1.7 Гигиена спортсмена и закаливание*

**Теория.**

Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания.

**Текущий контроль:** Беседа

*Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи*

**Теория.**

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

**Текущий контроль:** Беседа

**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения**

*Тема 2.1 ОРУ на месте*

**Практика**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

**Текущий контроль:** Практические упражнения

*Тема 2.2 Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.*

**Практика.**

Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

**Текущий контроль:** Опрос. Игры и эстафеты

*Тема 2.3 Челночный бег 3x10 м*

**Практика.**

Олений бег. Упражнения с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с высоким подниманием бедра. Пробежка с захлестыванием голени. Забегание в горку. Поворот на 180 градусов. Семенящий бег. Стартовое ускорение.

**Текущий контроль:** Практические упражнения

*Тема 2.4 Специальные беговые упражнения*

**Практика.**

Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

**Текущий контроль:** Игры и практические упражнения

*Тема 2.5 Прыжок в длину с места*

**Практика.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°). Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа

**Текущий контроль:** Опрос. Практические упражнения.

*Тема 2.6 ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения.*

*Встречные эстафеты*

**Практика.**

Перепрыгивание лавки разными типами прыжков: на одной, двух ногах, стоя, из положения на корточках. Прыжки по лавке: на одной ноге, на корточках передом, боком. Прыжки по лавке со сменой ног на каждый прыжок. Прыжки через лавку. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене в колене ноги к груди и через сторону к плечу. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, вторая нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Прыжки вверх на возвышение. Прыжки в глубину (70 - 100 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Прыжки через препятствие (гимнастическая скамейка, поваленное дерево и т.п.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

**Текущий контроль:** Опрос. Игры и эстафеты

*Тема 2.7 Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.*

**Практика.**

Прыжки по «кочкам» (разметкам), расположенным друг от друга на расстоянии, в 10 см превышающем длину бегового шага (60—90 см). Учащиеся выполняют упражнения по разметке, соответствующей их физической подготовленности. После 3—4 шагов разбега прыжки по «кочкам»,

расположенным на расстоянии 60; 90; 120 см. То же, но с постепенным увеличением расстояния между «кочками» — с 60 до 75, с 90 до 110, со 120 до 140 см. Контрольные многоскоки (8 прыжков) с места на результат.

**Текущий контроль:** Практические упражнения.

*Тема 2.8 Комплекс упражнений с набивными мячами*

**Практика.**

Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками.

Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек.

Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседании с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

**Текущий контроль:** Практические упражнения и игры

*Тема 2.9 Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения*

**Практика.**

Прыжок с приземлением на одну ногу, наступая на препятствие, с опорой рукой и ногой, в глубину. Перелезание с опорой на грудь. Пролезание в отверстие головой и ногой вперед; боком. Преодоление препятствий типа «лабиринт».

**Текущий контроль:** Практические упражнения

*Тема 2.10 Работа со скакалкой*

**Практика.**

Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш.

**Текущий контроль:** Практические упражнения и эстафеты.

*Тема 2.11 Промежуточная аттестация*

**Практика.**

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

**Текущий контроль:** Контрольное занятие. Сдача нормативов.

*Тема 2.12 Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей*

**Практика.**

Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера.

**Текущий контроль:** Практические упражнения и игры

*Тема 2.13 Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.*



## **Практика**

Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук.

**Текущий контроль:** Практические упражнения и игры

## **Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка игры в футбол**

*Тема 3.1 Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований*

**Практика.** Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения. Позиционные нападения с изменением. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

**Текущий контроль:** Опросы. Контрольные испытания.

*Тема 3.2 Установка перед игрой и разбор проведенной игры*

**Практика.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

**Текущий контроль:** Опросы. Контрольные испытания.

*Тема 3.3 Места занятий, оборудование и инвентарь*

**Практика.** Учебный инвентарь для занятий футболом. Назначение. Область применения.

**Текущий контроль:** Опросы. Контрольные испытания.

*Тема 3.4 Общая физическая подготовка*

**Практика.** Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

**Текущий контроль:** Игры. Соревнования.

*Тема 3.5 Специальная физическая подготовка*

**Практика.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

**Текущий контроль:** Игры. Соревнования.

*Тема 3.6 Техническая подготовка*

**Практика.** Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате.

**Текущий контроль:** Игры. Соревнования.

*Тема 3.7 Тактическая подготовка*

**Практика.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

**Текущий контроль:** Игры. Соревнования.

*Тема 3.8 Учебные и тренировочные игры*

**Практика.** Двусторонняя учебная игра

**Текущий контроль:** Игры. Соревнования.

*Тема 3.9 Контрольные игры и соревнования*

**Практика.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

**Текущий контроль:** Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня.

*Тема 3.10 Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов*

**Практика.** Двусторонняя учебная игра

**Текущий контроль:** Игры. Соревнования.

Практические упражнения.

## 1.4 Планируемые результаты

### 1.4.1 Личностные результаты

- воспитаны волевые качества, дух командности (чувство коллективизма, взаимопонимания, взаимовыручки и поддержки в группе), а также трудолюбие, ответственность, внимательное и уважительное отношения к делу и человеку;
- сформированы нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность.

### 1.4.2 Метапредметные результаты

- создано представление о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;
- Сформирована потребность в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций;
- развиты физические и специальные качества;
- расширены функциональные возможности организма;
- создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности;
- учащиеся включены в активную деятельность, ситуации успеха;
- сформированы основы знаний, умений различных видов спорта.

### 1.4.3 Предметные результаты

#### **Знают:**

- приемы и методы контроля физической нагрузки самостоятельных занятий;
- способы контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Умеют:**

- развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию, выразительность движений.

#### **Имеют:**

- правильную осанку.

#### **Владеют:**

- жизненно важными навыками и умениями посредством обучения подвижным играм.

## РАЗДЕЛ II «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Вводная диагностика (текущий контроль)	Спортивный зал	Контрольное занятие
2	сентябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теоретическое занятие	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Спортивный зал	Опрос
3	сентябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теоретическое занятие	1	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	Спортивный зал	Беседа
4	сентябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теоретическое занятие	1	Двигательный режим школьника	Спортивный зал	Беседа
5	октябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теоретическое занятие	1	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	Спортивный зал	Опрос
6	октябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теоретическое занятие	1	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	Спортивный зал	Беседа

7	октябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теоретическое занятие	1	Гигиена спортсмена и закаливание	Спортивный зал	Беседа
8	октябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теоретическое занятие	1	Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Беседа
9	ноябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	ОРУ на месте	Спортивный зал	Практические упражнения
10	ноябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Спортивный зал	Опрос. Игры и эстафеты
11	ноябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Челночный бег 3x10 м	Спортивный зал	Практические упражнения
12	ноябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Специальные беговые упражнения	Спортивный зал	Игры и практические упражнения
13	декабрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Прыжок в длину с места	Спортивный зал	Опрос. Практические упражнения
14	декабрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	Спортивный зал	Опрос. Игры и эстафеты
15	декабрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	Спортивный зал	Практические упражнения
16	декабрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений с набивными мячами	Спортивный зал	Практические упражнения и игры
17	январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Преодоление полосы препятствий с	Спортивный зал	Практические упражнения

						использованием разных способов передвижения		
18	январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Работа со скакалкой	Спортивный зал	Практические упражнения и эстафеты
19	январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Контрольное занятие. Сдача нормативов
20	январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	Спортивный зал	Практические упражнения и игры
21	февраль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	Спортивный зал	Практические упражнения и игры
22	февраль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
23	февраль/ март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	3	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
24	март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Места занятий, оборудование и инвентарь	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
25	март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
26	март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования

27	апрель	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Техническая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования	
28	апрель	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования	
29	апрель	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Учебные и тренировочные игры	Спортивный зал	Игры, соревнования	
30	апрель	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня	
31	май	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	2	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Игры, соревнования	
<b>Итого</b>					<b>34 часа</b>				

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация общеразвивающей программы требует:

Спортивный зал соответствующий санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Санитарными правилами «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 2.4.3648 - 20 и санитарными правилами и нормами 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Для успешной реализации программы необходимо иметь следующие инструменты и материалы:

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц, шт.
1.	Скамья для пресса	1
2.	Горизонтальная скамья	1
3.	Универсальная регулируемая скамья	1
4.	Гантельный ряд	1
5.	Гриф «Олимпийский»	1
6.	Мячи (футбольный)	4
7.	Кегли	30
8.	Обручи	15
9.	Ворота футбольные	2
10.	Коврик гимнастический	20

### 2.2.2 Информационное обеспечение

- Компьютерные презентации: "Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"", "Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений", "Прыжок в длину с места учет", "Техника безопасности на уроках физической культуры", "Акробатические упражнения", "Вопросы по гимнастике и акробатике"

- Инфоурок: [сайт] / учредитель ООО ИНФОУРОК. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://infourok.ru>



### 2.2.3 Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается квалифицированным специалистом в сфере образования, имеющим необходимый уровень профессиональной подготовки, удостоверяемый документами об образовании и соответствующий требованиям к стажу работы. Педагог должен иметь профессиональную квалификацию, необходимый для выполнения трудовых функций уровень подготовки, соответствующий:

- профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования», утвержденному приказом Министерства труда и социального развития от 22.09.2021 г. № 652.

Педагог должен обладать знаниями с специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи.

### 2.2.4 Воспитательный компонент программы

Раздел программы по эстетическому воспитанию, разработан для обучающихся от 7 до 11 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный спортсмен» физкультурно-спортивной направленности, с целью организации с ними воспитательной работы.

2.2.4.1. Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

2.2.4.2. Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций спортивной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к спортивным занятиям, спортивным играм, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе спортивной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации,

признания, самореализации, спортивных достижений при освоении предметного и метапредметного содержания программы;

- осознание учащимися российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность учащихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

#### 2.2.4.3. Целевые ориентиры воспитания детей по программе

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

#### 2.2.4.4. Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе занятий физической культурой, подготовкой к соревнованиям, эстафетам муниципального, регионального и всероссийского уровней, профессиональных праздников, связанных со спортом, известными российским спортсменами.

Практические занятия детей (подготовка к соревнованиям, играм, эстафетам, чемпионатам) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В командных спортивных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: соревнования, чемпионаты, эстафеты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

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

#### 2.2.4.5. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, соревнованиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению физических упражнений, а также путем оценки результатов сдачи нормативов (педагоги, родители, другие учащиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь,

а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью, проектная деятельность, участие в конкурсах — используются только в виде агрегированных усреднённых данных.

#### 2.2.4.6 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День открытых дверей (День знаний)	Сентябрь (01.09.)	Торжественная линейка, посвященная Дню знаний	Фото и видео отчет о мероприятии, Публикация поста на сайте образовательной организации
2	День Конституции РФ	Декабрь (12.12.)	Игра-квест: Я гражданин России»	Фото и видео отчет о квесте, Публикация поста на сайте образовательной организации
3	День пожилого человека	Октябрь (01.10.)	Кулинарное шоу «Этот рецепт мне подсказала бабушка»	Фото и видео отчет о мероприятии, Публикация поста на сайте образовательной организации
4	День матери России	Ноябрь (24.11.)	Семейная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья»	Фото и видео отчет об эстафете, Публикация поста на сайте образовательной организации
5	Всемирный день борьбы со СПИДом	Декабрь (01.12.)	Интерактивная выставка «Будь здоров»	Фото и видео отчет о выставке, Публикация поста на сайте образовательной организации
6	310 лет со дня рождения П.И. Рычкова	Октябрь (12.10.)	Конкурс рисунков: Оренбургский край – моя малая родина»	Фото и видео отчет о конкурсе, Публикация поста на сайте образовательной организации
7	День народного единства	Ноябрь (04.11.)	Командные состязания «В спорте нет национальностей!»	Фото и видео отчет о состязании, Публикация поста на сайте образовательной организации
8	День Героев Отечества	Декабрь (09.12.)	Акция «Герои среди нас!»	Фото и видео отчет об акции, Публикация поста на сайте образовательной организации
9	280 лет со времени рождения Е.И. Пугачева	Январь	Круглый стол на тему: Бузулукский район и Емельян Пугачев, события, факты, противоречия»	Фото и видео отчет о круглом столе, Публикация поста на сайте образовательной организации
10	День защитника Отечества	Февраль (23.03.)	Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!»	Фото и видео отчет о конкурсе, Публикация поста на сайте образовательной организации
11	День Победы в ВОВ	Май (09.05.)	Акция «Георгиевская ленточка»	Фото и видео отчет об акции, Публикация поста на сайте образовательной организации

## 2.3 Формы аттестации/контроля

### 2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый

контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

*Текущий контроль* проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

*Промежуточная аттестация* проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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

*Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:*

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдача нормативов

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: диагностики

*Итоговая аттестация* обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

*Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации.*

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдача нормативов.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: теста

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, грамоты, дипломы.

<b>Форма контроля</b>	<b>Уровень освоения материала</b>	<b>Зачетные требования</b>
Текущий контроль. Контрольное занятие.	Низкий	- упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками; - обучающемуся необходима помощь педагога при подборе средств и инвентаря; - не всегда держит осанку.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- веса исполнения упражнений минимальные</li> <li>- грамотно использует спортивную терминологию</li> </ul>
	Средний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и с незначительными ошибками;</li> <li>- обучающийся при подборе средств и инвентаря допускает незначительные ошибки;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;</li> <li>- наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки;</li> <li>- грамотно использует спортивную терминологию</li> </ul>
	Высокий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения выполнены согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно;</li> <li>- обучающийся умеет подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- способен контролировать ход выполнения физической деятельности и оценивать итоги;</li> <li>- наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки;</li> <li>- грамотно использует спортивную терминологию.</li> </ul>
Промежуточная аттестация. Контрольное занятие	Низкий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка;</li> <li>- наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3 показателям оценки</li> </ul>
	Средний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности;</li> <li>- наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки</li> <li>- обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью педагога</li> </ul>
	Высокий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;</li> <li>- понимает сущность упражнения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;</li> <li>- может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;</li> <li>- уверенно выполняет учебный норматив;</li> <li>- наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки;</li> <li>- обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий</li> </ul>

### 2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Формами предъявления результатов деятельности учащихся объединения служат:

- Участие учащихся объединения принимают участие в школьных мероприятиях, конкурсах муниципального, областного и всероссийского уровня;
- Отзывы родителей на форуме сайта МОАУ «Боровая СОШ»;
- Публикации о результатах деятельности объединения в СМИ.
- Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики.

## 2.4 Оценочные материалы

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим критериям:

- Личностное развитие;
- Метапредметные умения и навыки;
- Предметные умения и навыки;

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы диагностики</b>
Личностный результат	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности сформированности у учащегося компетентности самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии	Методика для изучения социализированности личности учащихся (Приложение №2) Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» (Приложение №3)
Метапредметный результат	- Выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества	Шкала поведенческих характеристик одаренных школьников (Дж. Рензулли и соавторы, в адаптации Л.В. Поповой) (Приложение №5)
Предметный результат	<u>Знают:</u> - приемы и методы контроля физической нагрузки самостоятельных занятий; - способы контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. <u>Умеют:</u>	Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (Приложение №6) Наблюдение, практическое творческое задание, опрос: - <i>низкий уровень (овладел менее чем 1/2 объема знаний);</i> - <i>средний уровень (овладел более 1/2 объема знаний);</i> - <i>высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы).</i>

	<p>- развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию, выразительность движений.</p> <p><u>Имеют:</u></p> <p>- правильную осанку.</p> <p><u>Владеют:</u></p> <p>- жизненно важными навыками и умениями посредством обучения подвижным играм.</p>	
--	---	--

## 2.5 Методические материалы

Методы обучения по программе:

- объяснительно-иллюстративный метод - педагог сообщает новую информацию в форме теоретического занятия, а учащиеся ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти;

- репродуктивный метод предполагает - педагог объясняет информацию в форме демонстрации упражнения, а учащиеся усваивают ее и могут воспроизвести;

- частично-поисковый метод - учащиеся самостоятельно выявляют проблему, формируют идеи;

- групповая работа.

Все многообразие применяемых в ходе реализации программы методов можно объединить в следующие смысловые группы:

- словесные методы обучения;

- методы практической работы;

- наглядный метод обучения.

Использование различных методов варьируется на протяжении учебного процесса, применение методов зависит от контингента учащихся, поставленных целей и задач конкретного занятия.

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения – для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;

- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от спортивной подготовки учащихся;

- технология эдьютейнмент – для воссоздания и усвоения учащимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;



- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

### Информационные, дидактические материалы к занятиям

№ п/п	Раздел	Виды методической продукции
	Основы знаний	<p>Калина И.Г. Теоретические и методические основы физической культуры: учеб. пособие для студентов неспециализированных высших учебных заведений / И.Г. Калина, К.Б. Тумаров, В.М. Григо / под ред. А.И. Голубева; – Набережные Челны, 2009 г.</p> <p>Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие. - Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.</p> <p>Жилкин А. И. Лёгкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер., М.: Издательский центр «Академия», 2009, 464 с.</p> <p>Теория и методика спорта / Под ред. Л. П. Матвеева. М., 2010.</p> <p>Бисеров В.В. Физическая культура: учебное пособие - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008, 275 с.</p>
	Общеразвивающие упражнения	<p>Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М., 2004.</p> <p>Егорычева, Е.В. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе: учеб. пособие / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова ; ВПИ (филиал) ВолгГТУ– Волжский, 2018.</p> <p>Гимнастика. / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Изд. «Академа», 2001. – 190 с.</p> <p>Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.</p> <p>Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 234 с.</p> <p>Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. – М., 1970. – 88 с</p> <p>Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – 543 с.</p>
	Техническая и тактическая подготовка игры в футбол	<p>Гладюк, В. Г. Футбол : учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва :— ISBN 978-5-534-19019-9.</p> <p>Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом : учебник для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 172 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12708-9.</p>

		<p>Физические качества человека. Воспитание выносливости: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Издво Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 30 с.</p> <p>Детков, Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю.Л. Детков, В.А. Платонова, Е.В. Зефирова. – Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2008. – 98 с.</p>
--	--	---

#### Техника безопасности

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Обучение учащихся в виде инструктажей с регистрацией в журнале учета работы педагога дополнительного образования в творческом объединении по правилам безопасности проводится перед началом всех видов деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- занятия общественно-полезным трудом;
- соревнования;
- массовые мероприятия.

## Список литературы

1. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542382>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>
5. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971>
6. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542325>
7. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16290-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542259>
8. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском

спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542568>

9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>

10. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

11. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 108 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543166>

12. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201>

13. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540745>

## Контрольно-измерительные материалы

### Текущий контроль.

Форма контроля: контрольное занятие

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный — в октябре, промежуточный - в декабре, итоговый — в мае. Результаты фиксируются в диагностическую карту обучающегося с помощью которой отслеживается динамика физического состояния, обучающегося: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности

обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений. Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения.

Упражнения по физической подготовке:

- 1) отжимания в упоре лежа;
- 2) подъем ног в шведской стенке;
- 3) прыжок в длину с места; 4) прыжки со скакалкой (30 сек); 5) приседания с гирей.

Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения:

5 баллов — качественное выполнение упражнения;

4 балла — при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка или несколько мелких;

3 балла — при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;

2 балла — упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);

1 балл — нежелание выполнять упражнение.

Начисление баллов за сдачу нормативов: | балл за количество раз выполнения упражнения.

Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:

161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

### Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу).

Время на выполнение сдачи нормативов —

40 минут; работа индивидуальная

Структура занятия:

- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.

Диагностическая карта, ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Форма контроля		Результаты
Отжимания в упоре лежа	октябрь	
	декабрь	
	май	
Подъем ног в шведской стенке	октябрь	
	декабрь	
	май	
Прыжок в длину с места	октябрь	
	декабрь	
	май	
Прыжки со скакалкой (30 сек)	октябрь	
	декабрь	
	май	
Приседания с гирей	октябрь	
	декабрь	
	май	

Форма контроля	Сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования
Контрольное занятие	ОФП		
	Отжимания в упоре лежа	Низкий М	30
		Д	20
		Средний М	35
		Д	28
Отжимания в упоре лежа	Высокий М	45	
	Д	35	

Подъем ног в шведской стенке	Низкий М	8
	Д	6
	Средний М	14
Прыжок в длину с места	Д	10
	Высокий М	17
	Д	13
Прыжок в длину с места	Низкий М	180
	Д	150
	Средний М	210
Прыжки со скакалкой (30 сек)	Д	165
	Высокий М	230
	Д	175
Прыжки со скакалкой (30 сек)	Низкий М	55
	Д	70
	Средний М	65
Приседания с гирей (16 кг)	Д	80
	Высокий М	75
	Д	90
Приседания с гирей (16 кг)	Низкий М	17
	Д	5
	Средний М	20
Приседания с гирей (16 кг)	Д	8
	Высокий М	25
	Д	12

## МЕТОДИКА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ

Методика М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 2 раза в год с учащимися групп и классов нового набора школ, ПТУЗ, ССУЗ. Результаты исследования предназначены для преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, мастеров производственного обучения, социального педагога, классных руководителей. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможны групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

**Цель:** выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

**Ход проведения.** Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

**4 — всегда;**

**3 — почти всегда;**

**2 — иногда;**

**1 — очень редко;**

**0 — никогда.**

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.



19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

**Обработка полученных данных.** Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

## Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

**Опросник**

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

### **Обработка результатов и интерпретация**

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

- Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

- «Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

- «Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или

самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов

ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

## **Шкала поведенческих характеристик одаренных школьников (Дж. Рензулли и соавторы, в адаптации Л.В. Поповой)**

Эта шкала составлена для того, чтобы педагог мог оценить характеристики учащихся в познавательной, мотивационной, творческой и лидерской областях. Каждый пункт шкалы следует оценивать безотносительно к другим пунктам. Ваша оценка должна отражать, насколько часто вы наблюдали проявление каждой из характеристик. Так как четыре шкалы представляют относительно разные стороны поведения, оценки по разным шкалам не суммируются.

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и обведите соответствующую цифру согласно следующему описанию:

- 1 – если вы почти никогда не наблюдали этой характеристики;
- 2 – если вы наблюдаете эту характеристику время от времени;
- 3 – если вы наблюдаете эту характеристику довольно часто;
- 4 – если вы наблюдаете эту характеристику почти все время.

### **Шкала I. Познавательные характеристики ученика.**

- 1. Обладает необычно большим для этого возраста запасом слов; использует термины с пониманием; речь отличается богатством выражений, беглостью, сложностью.
- 2. Обладает большим запасом информации по разнообразным темам (выходящим за пределы обычных интересов детей этого возраста)
- 3. Быстро запоминает и воспроизводит фактическую информацию.
- 4. Легко схватывает причинно-следственные связи; пытается понять «как» и «почему»; задает много стимулирующих мысль вопросов (в отличие от вопросов, направленных на получение фактов); хочет знать, что лежит в основе явлений или действий людей.

### **Шкала II. Мотивационные характеристики.**

- 1. Полностью уходит в определенные темы, проблемы; настойчиво стремится к завершению начатого (трудно привлечь к другой теме, заданию).
- 2. Легко впадает в скуку от обычных заданий.
- 3. Стремится к совершенству; отличается самокритичностью.
- 4. Предпочитает работать самостоятельно; требует лишь минимального направления от педагога.
- 5. Имеет склонность организовывать людей, предметы, ситуацию.

### **Шкала III. Лидерские характеристики.**

- 1. Проявляет ответственность; делает то, что обещает и обычно делает хорошо.
- 2. Уверенно чувствует себя как с ровесниками, так и со взрослыми; хорошо себя чувствует, когда его просят показать свою работу классу.
- 3. Любит находиться с людьми, общителен и предпочитает не оставаться в одиночестве.

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

#### **Шкала IV. Творческие характеристики.**

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

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

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

4. Любит рисковать, имеет склонность к приключениям.

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

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

7. Необычно чувствителен к внутренним импульсам и более открыт к иррациональному в себе; эмоционально чувствителен.

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

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

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

**Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса  
(Тест/Опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха)  
просчитывает ваши шансы на успех.**

Описание к тесту Элерса (методики успеха): При диагностике личности на выявление мотивации к успеху Элерс исходил из положения: Личность, у которой преобладает мотивация к успеху, предпочитает средний или низкий уровень риска. Ей свойственно избегать высокого риска. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много работают для достижения успеха, стремятся к успеху.

Исследования мотивации достижения были начаты в середине XX века Д. С. Мак-Клелландом, который с помощью общеизвестного тематического апперцептивного теста (ТАТ) смог зафиксировать качественные индивидуальные различия проявления мотивации достижения.

Основные алгоритмы поведенческого решения задач по достижению успеха и избеганию неудачи формируются в возрасте от трех до тринадцати лет.

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. (Опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха):

Описание теста Элерса - продолжение работы Дж. Аткинсона, Х. Хекхаузена и др. продемонстрировали, что существует, как минимум, три принципиальных мотивационных вектора, которые в решающей степени определяют характер взаимозависимости деятельностной активности и мотивации достижения: индивидуальные субъективные представления о вероятности личностного успеха и сложности, стоящей перед индивидом задачи; степень значимости для субъекта этой задачи и, в связи с этим, сила стремления поддержать и повысить самооценку; склонность данной конкретной личности к адекватному приписыванию себе самой, другим людям и обстоятельствам ответственности за успех и неудачу.

С точки зрения Д. Мак-Клелланда, мотивация достижения может развиваться и в зрелом возрасте в первую очередь, за счет обучения. Как подчеркивает Л. Джуэлл "кроме того, она может развиваться в контексте трудовой деятельности, когда люди непосредственно ощущают все преимущества, связанные с достижениями".

Адекватная мотивация достижения может закономерно формироваться и конструктивно реализовываться лишь в рамках системы отношений, которые характеризуются чертами подлинного сотрудничества и, прежде всего, гармоничного сочетания личностно не разрушающего давления: позитивного санкционирования за успехи и неунизительной поддержки в случае неудачи.

Инструкция тесту Элерса.



Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет".

Тестовый материал (вопросы) опросника Элерса

- Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.

- Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.

- Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.

- Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.

- Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

- Я более требователен к себе, чем к другим.

- Я доброжелательнее других.

- Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха

- В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.

- Усердие — это не основная моя черта.

- Мои достижения в работе не всегда одинаковы.

- Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.

- Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.

- Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.

- Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.

- На моем честолюбии легко сыграть.

- Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

- Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.

- Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

- Нужно полагаться только на самого себя.

- В жизни немного вещей важнее денег.

- Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.

- Я менее честолюбив, чем многие другие.

- В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.

- Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.

- Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.

- Когда у меня нет работы, мне не по себе.

- Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.

- Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.

- Иногда друзья считают меня ленивым.

- Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.

- Противостоят воле руководителя бессмысленно.

- Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

- Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
- Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
- Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
- Не довожу до конца многое, за что берусь.
- Завидую людям, не загруженным работой.
- Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
- Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты, пойду на крайние меры.

Ключ опросника Т. Элерса. Расчет значений.

По 1 баллу начисляется за ответ "да" на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25– 30, 32, 37, 41

"нет" — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются.

Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация методики мотивации к успеху (нормы теста Элерса):

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

от 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов — средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации;

более 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же, людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (ориентация на защиту), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

## Контрольный тест по программе «Общая физическая подготовка»

Выберите правильный вариант ответа

1. Под ОФП понимают тренировочный процесс, направленный на
  - формирование правильной осанки;
  - всестороннее и гармоничное физическое развитие;
  - гармоничное развитие.
2. Нагрузка физических упражнений характеризуется
  - величиной их воздействия на организм;
  - целью занятия;
  - временем и количеством повторений двигательных действий.
3. Основными признаками физического развития являются
  - социальные обеспеченности человека;
  - антропометрические показатели;
  - особенности интенсивности работы.
4. Осанкой называется
  - силуэт человека;
  - привычная поза человека в вертикальном положении;
  - качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.
5. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
  - быстрота, ловкость, гибкость;
  - быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
  - сила, быстрота, стойкость.
6. Элементы здорового образа жизни - это
  - все перечисленное;
  - двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
  - рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармония психо - эмоциональных взаимоотношений в коллективе.
7. Выносливость - это
  - способность к длительному выполнению какой - либо деятельности без снижения эффективности;
  - способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - способность преодолевать внешнее сопротивление.
8. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
  - прыжки на скакалке;
  - подтягивание в висе;
  - длительный бег до 30 мин.
9. Быстрота - это
  - способность к длительному выполнению какой - либо деятельности без снижения эффективности;

- способность преодолевать внешнее сопротивление;
- способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени.

10. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- бокс;
- кёрлинг;
- тяжёлая атлетика.

11. Сила - это

- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий;

- способность поднимать тяжёлые предметы.

12. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- укрепляют здоровье;
- повышают работоспособность;
- формируют мускулатуру.

13. Для оказания первой помощи при ушибах мягких тканей необходимо

- наложения транспортной шины и жгута на место ушиба;
- холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния и покой;

- тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.