

Управление образования администрации МО Оренбургский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Оренбургского района  
Оренбургской области»

Принята на заседании  
методического совета  
от «20» мая 2025 г.

Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МБУДО  
СШ Оренбургского района  
  
Иванов О.М.  
«20» мая 2025 г.  
МП

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

Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 72

Автор-составитель:  
Пхиденко Сергей Николаевич,  
тренер-преподаватель

г. Оренбург, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	3
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	3
	1.3. Актуальность программы	3
	1.4. Отличительные особенности программы	4
	1.5. Педагогическая целесообразность	4
	1.6. Адресат программы	4
	1.7. Объем и сроки освоения программы	5
	1.8. Формы организации образовательного процесса	5
	1.9. Режим занятий	6
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	6
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	8
	3.1. Учебный план	8
	3.2. Содержание учебного плана	10
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	15
<b>1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	15
<b>2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	18
<b>2.1</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ</b>	19
<b>3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>	23
<b>4.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	24
<b>5.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	25
<b>6.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	27
<b>7.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	30
<b>Приложение 1. Формы аттестации. Система контроля качества</b>		30
<b>Приложение 2. Возрастные и психологические особенности обучающихся</b>		37
<b>Приложение 3. Опросники</b>		40

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапта» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

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

- 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»);

- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной

деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области.

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );

- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества.

Лапта – динамичная игра, она развивает все качества, необходимые спортсмену: реакцию, скорость, точность, координацию, концентрацию внимания, игровое мышление и навыки командного взаимодействия. Лапта – один из самых доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей и молодежи к систематическим занятиям физической

культурой и спортом, к активному отдыху

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формирование различных двигательных навыков; укрепление здоровья, а также формирование личностных качеств ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и командой.

### **1.2. Уровень программы.**

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **1.3. Актуальность программы.**

Актуальность программы связана с обозначившейся в последнее время тенденцией совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Повышение уровня физического воспитания связано с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий достижения, как высоких спортивных результатов, так и успешности жизненного самоопределения.

### **1.4. Отличительные особенности**

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что при ее освоении широко используется интенсивное практическое обучение. В программе заложены основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений и технико-тактических взаимодействий. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Программа «Лапта» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта», А.А. Алексеев, г. Томск, 2020 г.

- дополнительная общеразвивающая программа «Лапта» физкультурно-спортивной направленности, М.В.Темляков, г. Москва, 2020 г.
- дополнительная общеобразовательная программа «Русская лапта», А.В.Тимашев, г. Горьковское, 2021 г.

### **1.5. Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств воспитания школьников. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В лапту можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для школьников. Вот почему сегодня в лапту с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

### **1.6. Адресат программы.**

Программа ориентирована на обучающихся 8-17 лет.

При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания. Количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Данная наполняемость групп создает реальную основу для применения индивидуального подхода к каждому ребенку.

Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

*Младший школьный возраст* – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние лапты особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

*В среднем школьном возрасте* обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами,

готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Лапта», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

## **1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – 72 часа в год.

## **1.8. Формы организации образовательного процесса.**

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

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 мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям).

## **1.9. Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель** – развивать физические и морально-волевые качества у учащихся посредством занятий лаптой.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- воспитывать физические качества, характерные для лапты: силу,

быстроту, выносливость, координацию и гибкость;

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

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;

-воспитывать бережное отношение и уважение к государственным символам Российской Федерации и Оренбургской области;

- формировать смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;

- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

### **Развивающие:**

- развить физические и специальные качества;

-расширить функциональные возможности организма;

-создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха;

- тренировать концентрацию и распределение внимания при игре в лапту;

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Лапта» и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

### **Образовательные:**

-формировать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности лаптой;

-формировать основы знаний, умений вида спорта лапта;

-обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий лаптой.

-сформировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по игре в лапту;

-обучить комплексам специальных физических упражнений при играх в лапту;

-обучение основам техники и тактики игры в лапту;

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные:**

- развиты физические качества, характерные для лапты: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;

-сформированы у учащихся нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность.

-развита потребность к ведению здорового образа жизни;

-развиты бережное отношение и уважение к государственным символам Российской Федерации и Оренбургской области;

-сформированы смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;

- развито чувство коллективизма, навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

- развита способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владеют умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;

**Метапредметные:**

-развиты тактические навыки и умения в командной игре;

-развиты физические и специальные качества;

-расширены функциональные возможности организма;

-создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, сотрудничества, включены в активную деятельность, ситуации успеха;

- развиты концентрация внимания при игре в лапту;

- владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Лапта» и оздоровительной физической культуры, активно их используют в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Предметные:**

- имеют представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности лаптой;

- сформированы основы знаний, умений вида спорта лапта;

- имеют навыки приема техники и тактики лапты;

-обучены приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий лаптой;

-сформированы знания о правилах техники безопасности на занятиях по игре в лапту;

-сформированы знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

-обучены комплексам специальных физических упражнений при играх в лапту;

-обучены основам техники и тактики игры в лапту;

-сформированы знания о влиянии физических нагрузок на организм.

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Учебный план**

<b>№</b>	<b>Раздел /темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>	

1.	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Собеседование, входная диагностика
2.	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
2.1	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2	Опрос, практическое упражнение
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами Акробатические упражнения	2	2	4	Опрос, практические упражнения
2.3	Подвижные игры и эстафеты Легкоатлетические упражнения	-	4	4	Опрос, игры и эстафеты
2.4	Спортивные игры	2	4	6	Опрос, игры и эстафеты
3.	<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	Контрольное упражнение
3.1	Техника передвижения	2	2	4	Опрос, практическое упражнение
3.2	Удары по мячу битой Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча	2	4	6	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Техника игры подающего Обманные движения (финты) Учебные и тренировочные игры	2	4	6	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	<b>Раздел 4.Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	
4.1	Упражнения для развития быстроты	2	4	6	Текущий контроль
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	4	6	Текущий контроль, практические упражнения
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости	2	4	6	Текущий контроль, практические упражнения
5	<b>Раздел 5.Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	

5.1	Индивидуальные действия без мяча	2	4	6	Текущий контроль, практические упражнения
5.2	Индивидуальные действия с мячом	2	4	6	Текущий контроль, практические упражнения
5.3	Групповые действия	-	2	2	Текущий контроль, практические упражнения
5.4	Командные действия Участие в соревнованиях	-	2	2	Текущий контроль, практические упражнения
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
6.1	Спорт в России. Национальные виды спорта России. Развитие русской лапты в России.	2	-	2	Текущий контроль
6.2	Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	-	2	Текущий контроль
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания.</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>Итого</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	<b>72</b>	

### 3.2. Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

##### **Тема. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

**Практика:** Инструктаж по технике безопасности. Физминутка, гимнастика для глаз.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

##### **Тема 2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Теория:** Общеразвивающие упражнения без предметов. Команды для управления строем. Перемена направления движения строем. Обозначение

шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении. Физминутка. Гимнастика для глаз.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.**

*Теория:* Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения Упражнения с малыми мячами- броски и ловля мяча. Броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Практика:* Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

### **Тема 2.3. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.**

*Теория:* Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

*Практика:* Эстафеты встречные и круговые, с преодоление полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и соририанием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Бег на 30, 60, 800 метров. Шестиминутный и 12-ти минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание

малого мяча на дальность и в цель.

#### **Тема 2.4. Спортивные игры**

*Теория:* Правила спортивных игр. Физминутка. Гимнастика для глаз.

*Практика:* Спортивные игры.

#### **Раздел 3. Техническая подготовка**

##### **Тема 3.1. : Техника передвижения.**

*Теория:* Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости. Физминутка.

*Практика:* Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

##### **Тема 3.2. Удары по мячу битой.**

*Теория:* Удары по мячу битой. Правила игры. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Физминутка.

*Практика:* Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

##### **Тема 3.3. Техника игры подающего. Обманные движения (финты).**

*Теория:* Техника игры подающего. Физминутка. Гимнастика для глаз.

*Практика:* Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

##### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* Упражнения для развития быстроты. Гимнастика для глаз.

*Практика:* Отработка упражнений.

##### **Тема 4.2. Упражнения для развития стартовой скорости.**

*Теория:* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Физминутки.

*Практика:* Отработка упражнений. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов

номеров», «Рывок за мячом», «К своим флагкам» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5<sup>0</sup>. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Бег с изменением направления до 180<sup>0</sup>. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

Для подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар снизу; удар с верху.

### **Тема 4.3.Упражнения для развития специальной выносливости.**

**Теория:** Упражнения для развития специальной выносливости Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

**Практика:** Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Для подающего. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин подачу мяча.

## **Раздел 5.Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1.Индивидуальные действия без мяча.**

**Теория:** Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

**Практика:** Отработка упражнения.

### **Тема 5.2. Индивидуальные действия с мячом.**

**Теория:** Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

**Практика:** Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

### **Тема 5.3.Групповые действия.**

**Теория:** Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и коня.

**Практика:** Отработка упражнений.

### **Тема 5.4. Командные действия.**

**Теория:** Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

**Практика:** Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

## **Раздел 6.Теоретическая подготовка**

### **Тема 6.1: Спорт в России. Национальные виды спорта России.**

**Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по русской лапте.Развитие русской лапты в России.**

**Теория:** Значение и место русской лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и кубок России. Всероссийская федерация русской лапты, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Гимнастика для глаз.

### **Тема 6.2. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

**Теория:** Сведения о строении и функциях организма человека.Физминутка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия по русской лапте.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о

калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье, и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

## **Раздел 7. Итоговое занятие. Контрольные испытания**

**Практика:** Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок. Сдача нормативов

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **1. Календарный учебный график**

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Инструктаж, опрос
2		По расписанию	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
3		По расписанию	Общеразвивающие упражнения с предметами Акробатические упражнения	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
4		По расписанию	Общеразвивающие упражнения с предметами Акробатические упражнения	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
5		По расписанию	Подвижные игры и эстафеты Легкоатлетические упражнения	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
6		По расписанию	Подвижные игры и эстафеты Легкоатлетические упражнения	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
7		По расписанию	Спортивные игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль

8		По расписанию	Спортивные игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
9		По расписанию	Спортивные игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
10		По расписанию	Техника передвижения	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
11		По расписанию	Техника передвижения	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
12		По расписанию	Удары по мячу битой Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
13		По расписанию	Удары по мячу битой Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
14		По расписанию	Удары по мячу битой Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
15		По расписанию	Техника игры подающего Обманные движения (финты) Учебные и тренировочные игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
16		По расписанию	Техника игры подающего Обманные движения (финты) Учебные и тренировочные игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль

17		По расписанию	Техника игры подающего Обманные движения (финты) Учебные и тренировочные игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
18		По расписанию	Упражнения для развития быстроты	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
19		По расписанию	Упражнения для развития быстроты	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
20		По расписанию	Упражнения для развития быстроты	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
21		По расписанию	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
22		По расписанию	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
23		По расписанию	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
24		По расписанию	Упражнения для развития специальной выносливости	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
25		По расписанию	Упражнения для развития специальной выносливости	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
26		По расписанию	Упражнения для развития специальной выносливости	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
27		По расписанию	Индивидуальные действия без мяча	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
28		По расписанию	Индивидуальные действия без мяча	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
29		По расписанию	Индивидуальные действия без мяча	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль

30		По расписанию	Индивидуальные действия с мячом	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
31		По расписанию	Индивидуальные действия с мячом	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
32		По расписанию	Групповые действия	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
33		По расписанию	Командные действия Участие в соревнованиях	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
34		По расписанию	Спорт в России. Национальные виды спорта России. Развитие русской лапты в России.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
35		По расписанию	Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
36		По расписанию	Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок. Сдача нормативов.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Контрольные игры

## 2. Условия реализации программы

### Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале либо на улице. Мячи теннисные, биты, маты гимнастические, шведская стенка, перекладина навесная, мячи волейбольные, бита для игры в лапту 14 штук, манишка для игры в лапту 10 штук, мяч для игры

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сфера»

### Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

### Электронные книги

1. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. –МГАФК, Малаховка, 2009

2. Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и

развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006

3. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007

### **Интернет-ресурсы**

1. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

2. <http://docs.cntd.ru/document/499061957/> «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Министерство спорта Российской Федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)

3. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

4. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта Российской Федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)

5. <http://docs.cntd.ru/document/420239530> «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта Российской Федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)

6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

7. <http://docs.cntd.ru/document/420207400> СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)

8. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

10. <http://sportfiction.ru> «Спортивное чтение» - спортивная электронная библиотека

12. <http://www.sports.ru> «Все новости спорта»

### **Кадровое обеспечение.**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного

образования. Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие здоровья, способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации.

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

## **2.1. Рабочая программа воспитания**

Программа воспитания разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лапта» физкультурно-спортивной направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися на базовом уровне обучения и может быть дополнена в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Программа воспитания рассчитана на обучающихся 8-17 лет.

### **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** формирование активной, физически развитой личности обучающегося в процессе обучения игре в лапту.

**Задачи:**

- формировать приверженность здоровому образу жизни;
- формировать коллективизм, сотрудничество и взаимовыручку;
- способствовать физическому совершенствованию ребёнка.

**Виды, формы и содержание деятельности.**

**Работа с коллективом учащихся:**

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

**Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

### **Планируемые результаты и формы их демонстрации**

#### **Результат воспитания:**

- сформирована приверженность обучающихся здоровому образу жизни;
- сформированы: коллективизм, умение сотрудничать, взаимовыручка;
- физическое совершенствование ребёнка.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Срок выполне- ния</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Примечание</b>
1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний	
2	Духовно-нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за	

		Всемирному дню борьбы со СПИДом		свое здоровье	
3	Гражданско-патриотическое	День учителя	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		295 лет со дня рождения русского полководца Александра Васильевича Суворова	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		День воинской славы России	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской	

				Федерации	
		День Победы в Великой Отечественной войне	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

### **3.Формы аттестации/контроля**

Основными методами отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками в соответствии с планируемыми результатами освоения программы, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, педагогическое наблюдение, целью которых является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

В процессе изучения программы используются следующие формы контроля/аттестации:

- входной контроль – осуществляется в начале прохождения программы (тестирование уровня физической подготовленности обучающихся);
- промежуточный контроль – осуществляется после прохождения определенного раздела программы (выполнение контрольных упражнений по ОФП, СФП, освоение теоретических знаний);
- промежуточная аттестация – в конце прохождения программы (тестирование по общей и специальной физической подготовке, участие в товарищеских встречах и соревнованиях).

Подведение итогов реализации программы проводится в виде следующих форм:

- теоретические знания в форме тестирования;
- зачет по общей физической подготовке;
- зачет по специальной физической подготовке;
- демонстрация выполнения необходимых элементов базовой техники;
- степень самостоятельности и уровень способностей принимать самостоятельное решение при выполнении технических технико-тактических элементов.

Результаты контрольных тестов фиксируются в дорожных картах

обучающихся, с указанием показателей личностного роста, а также в протоколах (контрольные тесты и соревнования).

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим промежуточную аттестацию.

### Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь – ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель – Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

### 4. Оценочные материалы

Компоненты	Показатели	Методики
Личностный	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности	Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина) (Приложение № 1). Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка (по В. И. Андрееву), (приложение № 2). Модифицированная методика для изучения социализированности личности подростка (разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)

Метапредметный	-самоконтроль; -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности	Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции Приложение №3). Диагностическая карта под ред. Латыповой Л.А. (Приложение №4) Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной)
Предметный	-физическая подготовка; -тесты на знание теории	Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года) приложение 1.

## 5. Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастили по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных

спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### Методическое обеспечение

Раздел	Форма Занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа фотографиям; - работа рисункам; - работа таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая	контрольные нормативы и упражнения текущий

		упражнений (проблемное обучение)	литература.	контроль.
Техническая подготовка	-учебно- тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальна я фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	-контрольная тренировка; -сорев- нование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно- переводные испытания	фронтальная, индивидуально- фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально- фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

### Медицинское обследование

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом врача больницы. 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

### 6. Список литературы

1. Байбординова, Л.В. Дополнительное образование детей. Психологопедагогическое сопровождение : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбординова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.

2. Байбординова, Л.В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбординова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.

3. Борисов, И.Н. На ковре борцы /И.Н. Борисов. – Москва: Физкультура и спорт, 2021. -328 с.
4. Валиахметов, Р.М. Народная игра лапта /Р.М. Валиахметов.- Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2021. - 267 с.
5. Васильков, Г.А, Васильков, В.Г. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – Москва: Физкультура и спорт, 2022.- 217 с.
6. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: [http://vcht.center/wp-content/uploads/MR\\_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf](http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf)
7. Костарев, А.Ю. Программа курса «Русская лапта» /А.Ю. Костарев. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2019.- 345 с.
8. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей:Практическое пособие /М.Ф. Литвинова. – Москва: Айрис-пресс, 2021. – 192с.
9. Русская лапта/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: советский спорт, 2020. – 80с.
10. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника /Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
11. Жуковская, Р.И.Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР,1963. - С. 166-211.
12. Куприянов, Б.В.Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
13. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
- 14.Рогачев. В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
- 15.Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
- 16.11. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры.-М.:Новая школа, 1994.- 240 с. 40
- 17.Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986.
- 18..Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
19. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
- 20.Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и

- тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
- 21.15. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.
- 22.. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г.
- 23..Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г.
24. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н.Каинов. 2009 г.
- 25.С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Технико-тактическая характеристика игры.Методика обучения.

**интернет ссылки для родителей**

- [ruslapta.ru](http://ruslapta.ru)
- [nfodoo.ru/podvizhnyie-igryi-raznyih-narodov-mira](http://nfodoo.ru/podvizhnyie-igryi-raznyih-narodov-mira)
- [kopilkaurokov.ru/Fizkultura/Прочее 2112...-zaniatiia-po-laptie](http://kopilkaurokov.ru/Fizkultura/Прочее%2012...-zaniatiia-po-laptie)
- [ped-kopilka.ru.../podvzhnye-igry-dlja-mladshi](http://ped-kopilka.ru.../podvzhnye-igry-dlja-mladshi)

## **Формы аттестации. Система контроля качества**

Контрольные испытания по общей физической подготовке

<b>№</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>Количество выполнений</b>			
		<b>Девочки, девушки</b>	<b>8-11</b>	<b>12-14</b>	<b>15-17</b>
1	Бег 60 м. (с)	12,4	10,9	10,6	
2	Челночный бег 3х10 м. (с)	9,9	9,4	9,0	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	135	150	

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке

<b>№</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>Количество выполнений</b>			
		<b>Мальчики, юноши</b>	<b>8-11</b>	<b>12-14</b>	<b>15-17</b>
1	Метание мяча (мяч для большого тенниса)	27	33	40	
2	Ловля и передача мяча на расстоянии 15 м. из 10 раз	4	6	8	
3	Лицевой удар «топориком» из 10 попыток (раз)	4	6	8	
4	Удар «свеча» из 10 попыток (кол-во раз)	2	4	6	
5	Удар «сбоку» из 10 попыток (кол-во раз)	2	4	6	

Метапредметные и личностные результаты оцениваются путём наблюдения и опроса в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом результатов программы**

<b>Показатели планируемых результатов (оцениваемые параметры) Критерии оценивания и отслеживания</b>	<b>Формы и методы отслеживания</b>	<b>Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)</b>		
		<b>Низкий 0-4 б.</b>	<b>Средний 5-8 б.</b>	<b>Высокий 9-12 б.</b>
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>				
Теория- знание истории возникновения и	Теоретический тест.	Менее 50% верных ответов	51 - 80% правильных	81 - 100% правильных

развития избранного вида спорта в мире и		на вопросы	ответов на вопросы	ответов на вопросы
------------------------------------------------	--	------------	-----------------------	-----------------------

РФ				
-знание значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-80 % правильных ответов на вопросы	81 - 100% правильных ответов на вопросы
-знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Устный опрос	Менее 50% верных ответов на вопросы	51 - 80% правильных ответов на вопросы	81 - 100% правильных ответов на вопросы
-знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ
-знание терминологии и теоретических вопросов основ построения учебно-тренировочного процесса	Теоретический тест Наблюдение	Менее 50% верных ответов на вопросы Избегает употреблять специальную терминологию	51 - 80% правильных ответов на вопросы Сочетание специальной терминологии с бытовой	81 - 100% правильных ответов на вопросы Употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием

-знание правил соревнований, судейской терминологии	Устный опрос	Неполный ответ, много ошибок.	Полный ответ, но есть ошибки.	Полный ответ, без ошибок
-----------------------------------------------------	--------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------

и жестов				
Практика - уровень общей и специальной физической подготовленности	Контрольные нормативы. Результаты соревнований	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.

- уровень технической и тактической подготовленности	Контрольные нормативы. Результаты соревнований	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движений. Количествоенный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений. Количествоенный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные. Количествоенный и качественный результат соответствует данному уровню.
------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
- мотивация к достижению высоких результатов	Наблюдение	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном	Недостаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать	В значительной мере проявляется уверенность в

		результате.	хороший результат	себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить, стремление начатое до конца.
--	--	-------------	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------

-умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение	Неумение и нежелание находить общий язык с товарищами.	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, но соглашается с предложенными вариантами.	Умение оказывать поддержку коллектива/ команды. Умение идти на компромисс.
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности	Наблюдение	Не уверен в собственных силах, показывает результат ниже тренировочного	Уверенно держится, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/ апатией. Результат соответствует тренировочному	Уверенно держится перед соперником, умеет регулировать предстартовые психологические состояния. Результат соответствует превышает тренировочный

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс
------------------------------------------------------	------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- уважение к партнёру, самодисциплина	Наблюдение	Проявление неуважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение ко всем партнерам, высокий самоконтроль.
---------------------------------------	------------	----------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100 % вопросов; Средний уровень – правильные ответы на 51-80 % вопросов; Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

#### Теоретический тест

В каком городе зародилась игра в лапту?

- Великий Ростов
- Великий Ярославль
- Великий Новгород

При каком царе лапта была введена в физическую подготовку русских войск?

- Павел 1
- Пётр 1
- Александр 1

В каком году создана федерация русской лапты России

- 2001
- 1996
- 2003

Как называется палка для игры в лапту?

- Клюшка
- Бита
- Биток

#### Вопрос 5

Когда выигрывает команда, которая играет в лапту?

- Побеждает та команда, которая наберёт одинаковое количество очков.
- Побеждает та команда, которая наберёт меньшее количество очков.
- Побеждает та команда, которая наберёт большее количество очков. Сколько может быть в команде?

- 3-10
- 5-12
- 8-20

Цель игры в лапту?

- Целью игры является – ударом биты отправить мяч как можно дальше, и в то же время

пробежать командой площадку поочерёдно: до противоположной

стороны и обратно, постаравшись не дать соперникам осалить себя пойманным мячом.

- Целью игры является – ударом биты отправить мяч как можно дальше, и в то же время пробежать командой площадку : до противоположной стороны , постаравшись не дать соперникам осалить себя пойманным мячом.
- Целью игры является – ударом биты отправить мяч как можно дальше, и в то же время пробежать командой площадку поочерёдно: до противоположной стороны и обратно.

Что запрещается бегуну?

- касаться мячика; выбегать за боковые пределы игровой площадки; возвращаться к своей команде в «город», не побывав за линией «дома» («кона»); покинув «дом» («кон»), передумывать и возвращаться обратно. Если уже решил бежать до «города» – обратной дороги нет.
- возвращаться к своей команде в «город», не побывав за линией «дома» («кона»); покинув «дом» («кон»), передумывать и возвращаться обратно. Если уже решил бежать до «города» – обратной дороги нет.
- выбегать за боковые пределы игровой площадки; возвращаться к своей команде в «город», не побывав за линией «дома» («кона»); покинув «дом» («кон»), передумывать и возвращаться обратно.

Когда мяч не учитывается?

- Если мяч от подающего улетел за боковые пределы площадки, то он не учитывается. Подающему запрещено при подаче переступать через черту «города».
- Если мяч от подающего улетел за боковые пределы площадки, то он учитывается. Подающему запрещено при подаче переступать через черту «города».
- Если мяч от подающего улетел за боковые пределы площадки, то он не учитывается. Подающему разрешено при подаче переступать через черту «города».

Какие физические качества развивает игра в лапту?

- Выносливость, гибкость, координацию.
- Силу, выносливость, быстроу, координацию, точность.
- Силу, координацию, гибкость, точность. Размеры площадки.
- Длина 20-30, ширина 40-60
- Длина 40-50, ширина 25-40.
- Длина 60-90, ширина 60-70

## Приложение 2

### Возрастные и психологические особенности обучающихся

Характерные особенности детей младшего школьного возраста: доверчивая обращенность к внешнему миру; мифологичность миросозерцания; свободное развитие чувств и воображения; бессознательное и позже – регулируемое чувством или замыслом подражание; построение моральных идеалов – образцов. Фабульный, игровой, исследовательский характер познания. Сознательное перенесение «установки на игру» в свои деловые и серьезные отношения с людьми (игривость, невинное лукавство); хрупкость эмоциональных переживаний, внутренний индивидуализм, раздвигающий субъективный и объективный мир в сознании ребенка.

Таким образом, чтобы обучение младших школьников было продуктивным, педагог учитывает психологические и возрастные особенности и другие факторы, оказывающие влияние на успешность обучения младшего школьника. Обучение в объединении, в виде своей новизны, достаточно сложный вид деятельности для ребенка. Педагог учитывает специфику учебной и игровой деятельности, появившиеся новообразования этого периода, чтобы лучше организовать образовательную деятельность и правильно построить занятие. Методы воспитания: поощрение, внушение, метод примера, ситуации для закрепления положительного.

Средний школьный возраст. Основной вид деятельности – учение, межличностное общение. Новые потребности: внеучебная деятельность, подвижные игры, активный поиск объекта для подражания, общение.

Характерные особенности детей среднего школьного возраста: усиленное внимание к собственному внутреннему миру; развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику; авантюризм, балансирование «на грани» в целях самоиспытания; потеря внешних авторитетов; опора на личный опыт; моральный критицизм, негативизм; внешние формы нарочитой неуважительности, запальчивая небрежность, заносчивость. Самоуверенность, любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома). Лживость «во спасение», лукавство. Бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием. Мышление подростка становится все более самостоятельным, творческим, активным, формируется практичность мышления, а затем и самокритичность, высокая мнемическая активность.

Методы воспитания: привитие положительного через компанию, групповой коллектив, закрепление родителями роли социальной защиты для ребенка.

Старший школьный возраст. Основной вид деятельности – учение, профессиональная ориентация, волевая активность. Новые потребности: внеучебная деятельность, подвижные игры, активный поиск объекта для подражания, общение. Характерные особенности детей старшего школьного возраста: этический максимализм, внутренняя свобода, эстетический и этический идеализм, художественный, творческий характер восприятия действительности, бескорыстие в увлечениях, стремление познать и переделать реальность, благородство и доверчивость.

Возрастные особенности старшего подростка: потребность в энергетической разрядке, отсутствие экономии в поступках, потребность в самовоспитании, активное подражание идеалу, отсутствие выносливости к эмоциональным нагрузкам, половое любопытство; подвержен эмоциональному «заражению»; значимость истины и справедливости; критичность; бескомпромиссность; потребность в автономии; адаптация к одобрениям и к неудачам; отсутствие авторитета возраста; резкие колебания характера и самооценки; интерес к качествам личности (и к сверстникам, и к взрослым); потребность в популярности; пристрастие к эффектам шокового характера; отзывчивость на доброту;

чувствительность к разладу в семье; равнение на взрослых; потребность «быть»; устойчивость нравственных стереотипов, следование моральным установкам. Учение уходит на «второй план».

Возрастные особенности личности старших школьников: развитие сознательности обдумывание своих намерений и поведения проявление высокой целеустремленности в работе настойчивость в преодолении встречающихся трудностей работа над своим самовоспитанием становятся более требовательными к себе стремятся вырабатывать у себя те черты, которые способствуют осуществлению намеченных планов.

Вывод: все это показывает, какое большое значение имеют внутренние факторы (цели, мотивы, установки и идеалы) в развитии личностных качеств старшеклассников. Методы воздействия: побуждение преодоления трудностей.

### Приложение 3

#### Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной)

Методика направлена на выявление склонностей учащихся к различным сферам профессиональной деятельности: работе с людьми, практической, интеллектуальной, эстетической, планово-экономической или экстремальной. Достоинство методики заключается в применении косвенных вопросов, выявляющих скрытую мотивацию, в отличии от большинства методик, в которых задаются «лобовые», прямолинейные вопросы.

#### Инструкция

Закончите высказывание, выбрав один из вариантов «а», «б» или «в» - и обведя соответствующую букву в бланке напротив номера вопроса.

#### Бланк ответов.

№ ответа	1	2	3	4	5	6
1	а			в		б
2		в		а	б	
3	б	а		в		
4			б		в	а
5	в	а	б			
6	б	в				А
7		б	в	а		
8	б				а	в
9		б		а	в	
10				в	а	б
11	в	б	а			
12			а	б	в	
13	а				б	в
14		б		б	в	
15	в		а		б	
16	б		в			а
17				б	а	в
18	а	в	б			
19			в		а	б
20	в		б			а

21		а	в	б		
22		б	а	в		
23		в		а		б
24	а				б	в
Всего						

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:
  - А) общаться с самыми разными людьми;
  - Б) что-нибудь делать своими руками – мебель, одежду, машины и т.д.;
  - В) снимать фильмы, рисовать, писать книги, выступать на сцене и т.д.
2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:
  - А) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
  - Б) сюжет, действие героев;
  - В) информация, которая может пригодиться в жизни.
3. Меня обрадует Нобелевская премия:
  - А) в области науки;
  - Б) за общественную деятельность;
  - В) в области искусства.
4. Я скорее соглашусь стать:
  - А) управляющим банка;
  - Б) главным инженером на производстве;
  - В) начальником экспедиции.
5. Будущее людей определяет:
  - А) достижение науки;
  - Б) развитие производства;
  - В) взаимопонимание среди людей.
6. На месте директора школы я прежде всего займусь:
  - А) благоустройством школы (столовая, спортзал, компьютеры);
  - Б) созданием дружного, сплоченного коллектива;
  - В) разработкой новых технологий обучения.
7. На технической выставке меня больше всего привлечет:
  - А) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
  - Б) внутреннее устройство экспонатов (механизм);
  - В) практическое применение экспонатов.
8. В людях я ценю прежде всего:
  - А) мужество, смелость, выносливость;
  - Б) дружелюбие, чуткость, отзывчивость;
  - В) ответственность, аккуратность.
9. В свободное от работы время я буду:
  - А) писать стихи или музыку или рисовать;
  - Б) ставить различные опыты;
  - В) тренироваться.
10. В заграничных поездках меня больше всего привлечет:
  - А) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
  - Б) деловое общение;
  - В) возможность знакомства с историей и культурой другой страны.
11. Мне интереснее беседовать:
  - А) о машине нового типа;
  - Б) о новой научной теории;

В) о человеческих взаимоотношениях.

12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:

- А) технический;
- Б) музыкальный;
- В) спортивный.

13. В школе больше внимания следует уделять:

- А) улучшению взаимопонимания между учителями и учениками;
- Б) поддержанию здоровья учащихся, занятиям спортом;
- В) укреплению дисциплины.

14. Я с большим интересом смотрю:

- А) научно-популярные фильмы;
- Б) программы о культуре и спорте;
- В) спортивные программы.

15. Мне было бы интереснее работать:

- А) с машинами, механизмами;
- Б) с объектами природы;
- В) с детьми или сверстниками.

16. Школа в первую очередь должна:

- А) давать знания и умения;
- Б) учить общению с другими людьми;
- В) обучать навыкам работы.

17. Каждый человек должен:

- А) вести здоровый образ жизни;
- Б) иметь возможность заниматься творчеством;
- В) иметь удобные бытовые условия.

18. Для благополучия общества в первую очередь необходима:

- А) защита интересов и прав граждан;
- Б) забота о материальном благополучии людей;
- В) наука и технический прогресс.

19. Мне больше всего нравятся уроки:

- А) физкультуры;
- Б) математики;
- В) труда.

20. Мне интереснее было бы:

- А) планировать производство продукции;
- Б) изготавливать изделия;
- В) заниматься сбытом продукции.

21. Я предпочитаю читать статьи:

- А) о выдающихся ученых и их открытиях;
- Б) о творчестве ученых и музыкантов;
- В) об интересных изобретениях.

22. Свободное время я охотнее провожу:

- А) делая что-то по хозяйству;
- Б) с книгой;
- В) на выставках, концертах и пр.

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение:

- А) о художественной выставке;
- Б) о ситуации на фондовой бирже;
- В) о научном открытии.

24. Я предпочитаю работать:

- А) в помещении, где много людей;
- Б) в необычных условиях;
- В) в обычном кабинете.

### **Обработка и анализ результатов:**

После заполнения бланка ребята должны подсчитать число обведенных букв в каждой из шести колонок бланка и записать эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность;

7-9 баллов – средне выраженная профессиональная склонность;

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность;

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

В каждой из шести колонок представлена сумма баллов. Она отражает склонность к определенному виду деятельности:

**1 - Склонность к работе с людьми.** Профессии, связанные с обслуживанием (бытовым, медицинским, информационным), управлением, воспитанием и обучением. Люди, успешные в профессиях этой группы, должны уметь и любить общаться, находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения и особенности.

**2 - Склонность к исследовательской деятельности.** Профессии, связанные с научной работой. Кроме хорошей теоретической подготовки в определенных областях науки, людям, занимающимся исследовательской деятельностью, необходимы такие качества, как рациональность, независимость и оригинальность суждений, аналитический склад ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

**3 - Склонность к работе на производстве.** Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; обработка и использование различных материалов; управление транспортом. Профессии этой группы предъявляют повышенные требования к здоровью человека, координации движений, вниманию.

**4 - Склонность к эстетическим видам деятельности.** Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий, кроме наличия специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских), отличает оригинальность мышления и независимость характера, стремление к совершенству.

**5 - Склонность к экстремальным видам деятельности.** Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью и морально-волевым качествам.

**6 - Склонность к планово-экономическим видам деятельности.** Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом и преобразованием текстов (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

*Различие между интересами и склонностями: интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности «хочу делать». Можно интересоваться чем-либо, но не иметь желания этим заниматься (футбол, кино и т.п.). Профессию необходимо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен С 07.11.2024 по 07.11.2025