

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 406  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора от 30.08.2024 № 125  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ В.В. Штерн

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Легкая атлетика»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 11– 15 лет

Разработчик:

Стройкова Наталья Владимировна,  
педагог дополнительного образования.

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 11 – 15 лет..

**Актуальность программы:** программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества. Также ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка, помогает в решении проблемы поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

**Отличительные особенности программы:**

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и выносливости.
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства
- ОФП на основе спортивных игр ( баскетбол, пионербол) и легкой атлетики

**Уровень освоения:** базовый уровень .

**Объем и срок освоения:** 3 года 360 часов

**Цель:** всестороннее физическое развитие ребенка, формирование и развитие двигательных способностей умений и навыков, приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

**Задачи :**

*Воспитательные:*

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- воспитывать потребность физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

*Обучающие:*

- обучить учащихся хорошему уровню в технической и специальной физической подготовленности;
- обучить технике метания набивного мяча, бега на 30 и 500 метров, тройного прыжка с места;
- обучить технике бега на короткие и длинные дистанции.

*Развивающие:*

- развивать функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;
- прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты освоения:**

*Метапредметные результаты обучения учащихся:*

- выработаны функциональные возможности организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;
- привита детям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

*Предметные результаты обучения учащихся:*

- достигнут хороший уровень в технической и специальной физической подготовленности;

- обучены навыкам метания набивного мяча, бега на 30 и 500 метров, тройного прыжка с места;
  - обучены технике бега на короткие и длинные дистанции.
- Личностные результаты обучения учащихся:*
- привиты потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
  - сформировано понимание физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
  - сформировано умение доводить поставленную цель до конца.

**Организационно-педагогические условия реализации:**

**Язык реализации:** государственный язык РФ - русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации:** модульный принцип. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется с планом –календарем соревнований районных и региональных .

**Условия набора и формирования групп:** все желающие, заинтересованные в физическом развитии и совершенствовании своих спортивных качеств, не имеющие мед. противопоказаний. Медицинский допуск требуется

**Формы организации проведения занятий:**

- групповые, индивидуальные, работа в парах,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры, круговая тренировка,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

**Материально-техническое оснащение:**

Оснащенная спортивная база: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, стадион, гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели, бодибары, гимнастические маты, утяжелители для ног .

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>1 год</b>					
1.	Водное занятие. Теоретические сведения.	6	3	3	Вводный контроль
2.	Общая физическая подготовка	68	3	65	
3.	Специальная физическая подготовка	23	1	22	Соревнования по ОФП
4.	Техническая подготовка	24	3	21	
5.	Тактическая подготовка	4	1	3	
6.	Спортивные и подвижные игры	9	1	8	
7.	Контрольные и переводные испытания	10	1	9	Соревнования
8.	Восстановительные мероприятия, итоговое занятие	3	1	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	
<b>2 год</b>					
1	Водное занятие. Теоретические сведения.	6	3	3	Вводный контроль
2	Общая физическая подготовка	98	4	94	
3	Специальная физическая подготовка	38	4	34	
4	Техническая подготовка	38	5	33	Соревнования по ОФП
5	Тактическая подготовка	6	1	5	
6	Спортивные и подвижные игры	15	1	14	
7	Контрольные и переводные испытания	12	1	11	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия, итоговое занятие	3	1	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	
<b>3 год</b>					
1.	Водное занятие. Теоретические сведения.	6	3	3	Вводный контроль
2.	Общая физическая подготовка	98	4	94	
3.	Специальная физическая подготовка	38	4	34	
4.	Техническая подготовка	38	5	33	Соревнования по ОФП

5.	Тактическая подготовка	6	1	5	
6.	Спортивные и подвижные игры	15	1	14	
7.	Контрольные и переводные испытания	12	1	11	Квалификационные испытания
8.	Восстановительные мероприятия, итоговое занятие	3	1	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

### Календарный учебный график Приложение №1

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

### Рабочая программа 1 год обучения

#### **Задачи :**

##### *Воспитательные:*

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- воспитывать потребность физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

##### *Обучающие:*

- обучить учащихся хорошему уровню в технической и специальной физической подготовленности;
- обучить технике метания набивного мяча, бега на 30 и 500 метров, тройного прыжка с места;
- обучить технике бега на короткие и длинные дистанции.

##### *Развивающие:*

- развивать функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;
- прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

#### **Планируемые результаты освоения:**

##### *Метапредметные результаты обучения учащихся:*

- выработаны функциональные возможности организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;
- привита детям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

*Предметные результаты обучения учащихся:*

- достигнут хороший уровень в технической и специальной физической подготовленности;
- обучены навыкам метания набивного мяча, бега на 30 и 500 метров, тройного прыжка с места;
- обучены технике бега на короткие и длинные дистанции.

*Личностные результаты обучения учащихся:*

- привиты потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- сформировано понимание физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- сформировано умение доводить поставленную цель до конца.

**Содержание программы**

**1 год**

**1. Тема. Теоретические сведения**

*Теория:*

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях.

Гигиена спортсмена, закаливание

Профилактика травматизма на занятиях

*Практика:* Игры и знакомство с детьми. Входной контроль – проверка умения и навыков по ОФП

*Форма контроля:* Входной тестирование

**2. Тема. Общая физическая подготовка**

*Теория:* . Техника безопасности на тренировочных занятиях. Физические качества. Система их тестирования

*Практика:*

Комплекс специально беговых упражнений

Кроссовый бег , темповый , переменный

Упражнения на растягивание

Силовые упражнения с отягощением и без

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение

**3. Тема. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Техника безопасности

*Практика:*

1. Комплекс прыжковых упражнений

2. Комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости

3. Комплекс силовых упражнений

4. Комплекс технических упражнений для скорости и координации

*Форма контроля :* Зачет.

**4. Тема: Техническая подготовка**

*Теория:*

Техника безопасности на занятиях выбранным видом спорта

Термин «техника» и его значение

*Практика:*

Индивидуальные особенности техники  
Техника бега с высокого и низкого старта  
Техника прыжка в длину с разбега  
Техника тройного прыжка  
Техника бега на короткие дистанции  
Техника бега на длинные и средние дистанции  
*Форма контроля:* Соревнование

#### **5. Тема Тактическая подготовка**

*Теория:*

1. Термин «тактика» и его значение
2. Тактика бега на короткие дистанции
3. Тактика бега на длинные дистанции

*Практика:*

Тактические действия при беге, участие в соревнованиях, стратегия, постановка задач и их реализация в соревновательной деятельности, анализ опыта ведущих спортсменов.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение

#### **6. Тема: Спортивные и подвижные игры**

*Теория*

Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок.

*Практика:*

Подвижные игры, развивающие скорость реакции  
Подвижные игры развивающие - на точность, быстроту мышления, координацию.  
Командные подвижные игры, взаимодействие в команде

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение

#### **7. Тема: Контрольные и переводные испытания**

*Теория*

Разбор выполнения нормативов

*Практика:*

Тестирование проводится по общей и специальной физической и технической подготовке в начале, по окончании тренировочного года.

*Форма контроля:* Тестирование

#### **8. Тема: Восстановительные мероприятия, заключительное занятие**

*Теория*

Обобщение материала

Основы самомассажа

*Практика:*

Упражнения для расслабления отдельных групп мышц

Упражнения для восстановления дыхания

Упражнения для расслабления отдельных групп мышц

Упражнения для восстановления дыхания

Самомассаж.

*Форма контроля:* Итоги соревнования, самоанализ.

### **Рабочая программа 2 год**

#### **Задачи :**

##### *Воспитательные:*

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- содействовать активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

##### *Обучающие:*

- способствовать овладению учащимися хорошего уровня в технической и специальной физической подготовленности;
- обучить навыкам метания набивного мяча, толкания ядра, бега на 1000 и 500 метров, прыжка в длину с разбега.

##### *Развивающие:*

- способствовать повышению функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;
- прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни;

#### **Планируемые результаты освоения:**

##### *Метапредметные результаты обучения учащихся:*

- объективно повысятся функциональные возможности организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;
- привита детям любовь к спорту и здоровому образу жизни;

##### *Предметные результаты обучения учащихся:*

- учащиеся овладеют хорошим уровнем в технической и специальной физической подготовленности;
- смогут обучиться навыкам метания набивного мяча, толкания ядра, бега на 1000 и 500 метров, прыжка в длину с разбега.

##### *Личностные результаты обучения учащихся:*

- воспитываны потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту,
- сформировано понимание физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам
- сформировано умение доводить поставленную цель до конца

#### **Содержание обучения**

### **1.Тема: Теоретические сведения Вводное занятие.**

#### *Теория*

Техника безопасности на занятиях.

Гигиена спортсмена, закаливание

Профилактика травматизма на занятиях

#### *Практика*

Учебная игра

*Форма контроля:* Тестирование

### **1. Тема: Общая физическая подготовка**

### *Теория*

Техника безопасности на тренировочных занятиях  
Физические качества. Система их тестирования

### *Практика*

Комплекс специально беговых упражнений  
Кроссовый бег, темповый, переменный  
Упражнения на растягивание  
Силовые упражнения с отягощением и без.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение

### **3.Тема: Специальная физическая подготовка**

#### *Теория*

Техника безопасности

#### *Практика*

Комплекс прыжковых упражнений  
Комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости  
Комплекс силовых упражнений  
Комплекс технических упражнений для скорости и координации

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, игра.

### **4.Тема: Техническая подготовка**

#### *Теория*

Техника безопасности на занятиях выбранным видом спорта  
Термин «техника» и его значение  
Индивидуальные особенности техники

#### *Практика*

Техника бега с высокого и низкого старта  
Техника прыжка в длину с разбега  
Техника тройного прыжка  
Техника бега на короткие дистанции  
Техника бега на длинные и средние дистанции

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, игра

### **5. Тема: Тактическая подготовка**

#### *Теория*

Термин «тактика» и его значение  
Тактика бега на короткие дистанции  
Тактика бега на длинные дистанции

#### *Практика*

Тактические действия при беге, участие в соревнованиях, стратегия, постановка задач и их реализация в соревновательной деятельности, анализ опыта ведущих спортсменов.

*Форма контроля:* Соревнование.

### **6.Тема: Спортивные и подвижные игры**

#### *Теория*

Разбор проведенных игр.  
Устранение ошибок.

#### *Практика*

Подвижные развивающие скорость реакции

Подвижные игры развивающие на точность, быстроту мышления, координацию

Командные подвижные игры, взаимодействие в команде.

*Форма контроля:* спортивная игра

## **7.Тема: Контрольные и переводные испытания**

*Практика*

Разбор выполнения нормативов

Тестирование проводится по общей и специальной физической и технической подготовке в начале, по окончании тренировочного года.

*Форма контроля:* Контрольные и переводные испытания.

## **8.Восстановительные мероприятия, заключительное занятие**

*Теория*

Обобщение материала

Основы самомассажа

*Практика*

Упражнения для расслабления отдельных групп мышц

Упражнения для восстановления дыхания

Упражнения для расслабления отдельных групп мышц

Упражнения для восстановления дыхания

Самомассаж.

*Форма контроля:* Соревнования.

## **Рабочая программа 3 год.**

### **Задачи :**

*Воспитательные:*

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- воспитывать потребность физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

*Обучающие:*

- обучить учащихся хорошему уровню в технической и специальной физической подготовленности;
- обучить технике метания набивного мяча, бега на 30 и 500 метров, тройного прыжка с места;
- обучить технике бега на короткие и длинные дистанции.

*Развивающие:*

- развивать функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;
- прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты освоения:**

*Метапредметные результаты обучения учащихся:*

- выработаны функциональные возможности организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;

— привита детям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

*Предметные результаты обучения учащихся:*

— достигнут хороший уровень в технической и специальной физической подготовленности;

— обучены навыкам метания набивного мяча, бега на 30 и 500 метров, тройного прыжка с места;

— обучены технике бега на короткие и длинные дистанции.

*Личностные результаты обучения учащихся:*

— привиты потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;

— сформировано понимание физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;

— сформировано умение доводить поставленную цель до конца.

### **Содержание обучения**

#### **1.Тема: Теоретические сведения Вводное занятие.**

*Теория*

Техника безопасности на занятиях.

Гигиена спортсмена, закаливание

Профилактика травматизма на занятиях

*Практика*

Учебная игра

*Форма контроля:* Тестирование.

#### **2. Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности на тренировочных занятиях

Физические качества. Система их тестирования

*Практика*

Комплекс специально беговых упражнений

Кроссовый бег ,темповый ,переменный

Упражнения на растягивание

Силовые упражнения с отягощением и без.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### **3.Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности

*Практика*

Комплекс прыжковых упражнений

Комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости

Комплекс силовых упражнений

Комплекс технических упражнений для скорости и координации

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, игра.

#### **4.Тема: Техническая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности на занятиях выбранным видом спорта

Термин «техника» и его значение  
Индивидуальные особенности техники

*Практика*

Техника бега с высокого и низкого старта  
Техника прыжка в длину с разбега  
Техника тройного прыжка  
Техника бега на короткие дистанции  
Техника бега на длинные и средние дистанции

*Форма контроля:* соревнование.

**5. Тема: Тактическая подготовка**

*Теория*

Термин «тактика» и его значение  
Тактика бега на короткие дистанции  
Тактика бега на длинные дистанции

*Практика*

Тактические действия при беге, участие в соревнованиях , стратегия, постановка задач и их реализация в соревновательной деятельности, анализ опыта ведущих спортсменов.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

**6.Тема Спортивные и подвижные игры**

*Теория*

Разбор проведенных игр.  
Устранение ошибок.

*Практика*

Подвижные развивающие скорость реакции  
Подвижные игры развивающие на точность ,быстроту мышления ,координацию  
Командные подвижные игры ,взаимодействие в команде

*Форма контроля:* спортивная игра.

**7.Тема: Контрольные и переводные испытания**

*Практика*

Разбор выполнения нормативов  
Тестирование проводится по общей и специальной физической и технической подготовке в начале, по окончании тренировочного года.

*Форма контроля:* Контрольные и переводные испытания.

**8.Восстановительные мероприятия, заключительное занятие**

*Теория*

Обобщение материала  
Основы самомассажа

*Практика*

Упражнения для расслабления отдельных групп мышц  
Упражнения для восстановления дыхания  
Упражнения для расслабления отдельных групп мышц  
Упражнения для восстановления дыхания  
Самомассаж.

*Форма контроля:* тематическая беседа.

## Методические и оценочные материалы

1. В данной программе используются следующие педагогические технологии:

**развивающее обучение** - решение учебных задач, построение графических моделей  
**игровые технологии**  
**технологии групповой работы**;  
**личностно-ориентированные технологии**

Технологии отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (активные методы, дифференцированное обучение, занятия, соревнования)
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов соревнований);

### 2. Развитие личностных компетенций

**развитие** самооценки: создание учебных ситуаций, требующих самооценивания и оценивания учебной деятельности сверстников

**внедрение** в образовательный процесс различных приемов мотивации

**создание** условий для развития конкуренции

### 3. Формы организации и проведения занятий

Организация занятий: по группам, индивидуально, всем составом объединения.

Формы проведения - соревнование

**4. Формы работы:** Форма организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная;
- коллективная;
- индивидуальная;
- групповая.

**5.** Большинство занятий программы строится по определённому плану. В начале занятия проводится разминка – различные задания, связанные с тематикой предстоящего занятия. Далее педагог объясняет новую тему (теоретический блок), затем предлагает применить полученные знания при решении заданий (практический блок):

### 7. Методы обучения:

*Словесные методы:*

1. Обзорные беседы
2. Обсуждение игровых моментов.

*Наглядные методы:*

1. Самостоятельный разбор ошибочных действий учащихся
2. Просмотр видео по легкой атлетике.

**8. Методика проведения занятий** предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### 9. Дидактическое обеспечение:

Сборники нормативов по Легкой атлетике

«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич,  
Минск 2004 год.  
Разработки игр, сценарии праздников.

### **Информационные источники**

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Н.Г.Озолин Настольная книга тренера . Наука побеждать М. 2004г.
2. И.И. Столов, В.В.Ивочкин. Спортивная школа: начальный этап. М. 2007г.
3. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Лёгкая атлетика. М. 2005г.
4. В.Б. Попов, Ф.П.Суслов, Е.И. Ливадо. Юный лёгкоатлет М. 2008г
- 5.Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/
6. Калягин А. Н., Швецова Е. А. Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий/А. Н. Калягин,Е. А. Швецова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.51-54., №4. – С.54-60; №5. – С.40-46
7. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. М, 2003. – 312 с.

Рекомендуемая литература для детей и родителей:

- 1.Шмаков С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.
2. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – С.47
- 3.Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.17-21

### **Интернет-источники:**

<http://kfis.spb.ru/>

<http://www.spbfla.ru/>

[http://nabegu.spb.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=27&Itemid=102](http://nabegu.spb.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=27&Itemid=102)

<http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1>

«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры».

[http://zam-sport11.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie\\_tekhnologii/0-](http://zam-sport11.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie_tekhnologii/0-)

«Формирование здоровьесберегающей среды на уроках».

### **Система контроля образовательных результатов и достижений обучающихся**

**1. Цель оценки достижений:** создание условий, которые обеспечивают реальные возможности разностороннего личностного роста для удовлетворения потребностей детей и их родителей; для создания психологически комфортной атмосферы для занятий.

**2. Формы подведения итогов:**

- участие в контрольных и календарных играх
- контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**3. Показатели результативности:**

- Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, Школьник знает и понимает общественную жизнь).
- Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества Школьник ценит общественную жизнь.
- Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Школьник самостоятельно действует в общественной жизни.

*Входной контроль* проводится на первом занятии с целью выявления отношения учащегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности.

*Текущий контроль* осуществляется с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления пробелов в знаниях учащихся.

*Итоговый контроль* проводится по завершению программы для оценки уровня личностных, метапредметных, предметных изменений.

3. **Достижения учащихся: определяются** по итогам участия обучающихся в мероприятиях различного уровня во время освоения программы или окончания обучения.

*Входной контроль* проводится на первом занятии с целью выявления отношения учащегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности.

*Текущий контроль* осуществляется с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления пробелов в знаниях учащихся.

*Итоговый контроль* проводится по завершению программы для оценки уровня личностных, метапредметных, предметных изменений.

**Достижения учащихся:** определяются по итогам участия обучающихся в мероприятиях различного уровня во время освоения программы или окончания обучения

***Критерии оценивания личностных результатов***

Учащийся	Уровень сформированности мотивации к обучению, способности ставить цели.	Стиль общения с позиции эмпатии, готовность к оказанию помощи при выполнении работы	Уровень умения организации содержательного досуга	Итого (средний показатель)

**Низкий** – учащийся проявляет не ярко выраженный уровень сформированности мотивации к обучению, способности ставить цели. Учащийся корректен в общении не всегда. Учащийся понимает важность организации досуга, но интеллектуальная деятельность для него не является личной ценностью.

**Средний** – учащийся проявляет выраженный уровень сформированности мотивации к обучению, способности ставить цели. Учащийся корректен в общении. Учащийся понимает важность организации досуга, но интеллектуальная деятельность для него не является личной ценностью.

**Высокий** - учащийся проявляет ярко выраженный уровень сформированности мотивации к обучению, способности ставить цели. Учащейся корректен в общении. Учащийся понимает важность организации досуга, интеллектуальная деятельность для него является личной ценностью.

### *Критерии оценивания метапредметных результатов*

Учащийся	Динамика в развитии навыков самоконтроля	Динамика в развитии внимания, памяти	Динамика в развитии познавательной активности	Итого (средний показатель)

**Низкий** – уровень динамики развития навыков самоконтроля, внимания, памяти, познавательной активности остался на уровне первого занятия.

**Средний** – положительная динамика уровня динамики развития навыков самоконтроля, внимания, памяти, познавательной активности.

**Высокий** – ярко выраженная положительная динамика уровня динамики развития навыков самоконтроля, внимания, памяти, познавательной активности.

### *Критерии оценивания предметных результатов*

Учащийся	Уровень проявления знаний специальной терминологии; правил и алгоритмов	Уровень умения организации работы своей работы для достижения цели	Уровень умения доведения начатого дела до конца	Итого (средний показатель)

**Низкий** – учащийся проявляет знания специальной терминологии; правил и алгоритмов, умения доведения начатого дела до конца при значительной помощи педагога.

**Средний** – учащийся проявляет знания специальной терминологии; правил и алгоритмов, умения доведения начатого дела до конца при незначительной помощи педагога.

**Высокий** - учащийся проявляет выраженные знания специальной терминологии; правил и алгоритмов, умения доведения начатого дела до конца.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Утверждается ежегодно.**

**«Утвержден»**

Приказом № от г.  
Директор ГБОУ гимназии № 406  
\_\_\_\_\_ В.В. Штерн

1. КУГ
2. КТП

<b>Календарный учебный график</b>						
<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Всего учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год						
2 год						
3 год						

**Приложение № 2**  
**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ**

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

№ п/ п	Фамилия имя	Организационно-волевые качества								
		Терпение			Воля			Самоконтроль		
	Месяц	12	04	09	12	04	09	12	04	09
		По результатам наблюдений			По результатам наблюдений			По результатам наблюдений		
<b>1</b>										
<b>2</b>										

**Условные обозначения: высокий уровень - 5; средний уровень - 4; низкий уровень – 3**

**Организационно-волевые качества**

1 Терпение – способность выдерживать известные нагрузки в течение определенного времени:

- терпения хватает меньше чем на половину занятия – 3 балла;
- терпения хватает больше чем на половину занятия – 4 балла;
- терпения хватает на все занятие – 5 баллов

2. Воля - способность активно побуждать себя к практическим действиям:

- волевые усилия побуждаются извне – 3 балла;
- иногда – самим ребенком – 4 балла;
- всегда – самим ребенком – 5 баллов

3. Самоконтроль – умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия):

- ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне – 3 балла;
- периодически контролирует себя сам – 4 балла;
- постоянно контролирует себя сам – 5 баллов

**Контрольные упражнения для определения уровня учащихся по технической и специальной физической подготовленности.**

Тест	Оценки		
	Удовл.	Хорошо	Отлично
Отжимание в упоре лёжа на полу.....юн.	10	15	20
Отжимания от гимнаст. скамейки .....дев	4	6	8
Подтягивание на перекладине...юн.	3	5	7
Прыжки-скакалка 1мин..дев.	90	110	120
Поднимание и опускание туловища за 1мин(из положения лежа) юн. дев.	30	40	50
Прыжок в длину с места.....юн.	140	150	160
дев.	120	130	140
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку...юн.	5	8	10
дев.	3	5	8
Наклон вперед из положения стоя на опоре высотой 30см юн.	6	10	15
дев.	10	15	20

По данной таблице определяется успешность освоение всей программы ,учащиеся набравшие 20 баллов.

**девушки**

Вид	Оценка результатов в баллах				
	1	2	3	4	5
Бег 30 метров с низкого старта					
10 лет	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3
11лет	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1
12лет	6.1	6.0	5.9	5.8	5.6
13лет	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3
14 лет	5.4	5.2	5.1	5.0	4.9
Бег 500м					
10лет	3.00	2.55	2.50	2.45	2.40

11лет	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35
12лет	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30
13лет	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25
14 лет	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20
<b>Прыжок с места</b>					
10лет	1.20	1.25	1.30	1.40	1.45
11лет	1.30	1.35	1.45	1.55	1.60
12лет	1.40	1.45	1.55	1.65	1.70
13лет	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80
14лет	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90
<b>Тройной прыжок с места</b>					
10лет	3.40	3.60	3.80	4.00	4.20
11лет	3.70	3.90	4.10	4.30	4.50
12лет	4.00	4.20	4.40	4.60	4.80
13лет	4.30	4.50	4.70	4.90	5.10
14лет	4.60	4.70	4.90	5.10	5.30
<b>Метание набивного мяча (1 кг)</b>					
10лет	4.90	5.00	5.10	5.30	5.50
11лет	5.60	5.80	6.00	6.20	6.50
12лет	6.00	6.30	6.50	6.80	7.00
13лет	6.60	6.80	7.00	7.20	7.50
14лет	7.40	7.60	7.80	8.00	8.20

### ЮНОШИ

вид	Оценка результатов в баллах				
	ЮНОШИ				
	1	2	3	4	5
<b>Бег 30 метров с низкого старта</b>					
10лет	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8
11лет	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6
12лет	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4
13лет	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2
14лет	5.4	5.3	5.1	5.0	4.9
<b>Бег 500 метров</b>					
10лет	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20
11лет	2.20	2.25	2.20	2.15	2.10
12лет	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05
13лет	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00
14лет	2.15	2.10	2.05	2.00	1.55
<b>Прыжок с места</b>					
10лет	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50
11лет	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60
12лет	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70
13лет	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80

14лет	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90
Тройной прыжок с места					
10лет	4.20	4.40	4.60	4.80	5.00
11лет	4.60	4.80	5.00	5.20	5.40
12лет	5.20	5.40	5.60	5.80	6.00
13лет	5.40	5.60	5.80	6.00	6.20
14лет	5.60	5.80	6.00	6.20	6.40
Метание набивного меча (2 кг)					
10лет	5.70	5.90	6.10	6.30	6.50
11лет	6.20	6.40	6.60	6.80	7.00
12лет	6.70	6.90	7.10	7.30	7.50
13лет	7.20	7.40	7.60	7.80	8.00
14 лет	7.40	7.80	8.00	8.40	8.70