

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2024 № 197
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
_____ Н.В. Шаталова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Я ВЫБИРАЮ СПОРТ»

/название программы/

2 года

/срок освоения/

от 6 до 16 лет

/возраст обучающихся/

Разработчики: Крылова М.Э., педагог дополнительного образования
Вершигора М.Е., педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Я выбираю спорт» (далее – образовательная программа, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы. Образовательная программа **адресована** учащимся преимущественно в возрасте от 6 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям общей физической подготовкой.

Актуальность образовательной программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Я выбираю спорт» направлена на решение задач, определенных дополнительному образованию детей статьей 75 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ: формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени».

Приоритетной задачей Российского государства на сегодняшний день признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Систематические занятия спортом, физической культурой помогают подросткам воспитывать в себе дисциплинированность и волю, дружбу, коллективизм.

Огромное значение физической культуры состоит во всестороннем развитии личности, в которой сочетается духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Программа направлена формирование и развитие функциональной грамотности и навыков учащихся, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека. Вовлечение учащихся в командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, содержащие элементы различных видов спорта, способствуют физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Уровень освоения образовательной программы – **общекультурный**.

Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне образовательной организации.

Объем образовательной программы - 288 часа: **срок освоения** - 2 года.

Количество часов / Год обучения	
1 год обучения	2 год обучения
144	144
Итого: 288 часов	

Цель образовательной программы - создать условия для укрепления физического здоровья и формирования у детей и подростков культуры здорового образа жизни.

В ходе реализации образовательной программы решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

- расширить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни, формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- расширить представления об основных видах упражнений в спортивной гимнастике, видах легкоатлетического спорта,
- дать знания об олимпийских видах спорта, о достижениях российских спортсменов;
- познакомить с видами танцевального спорта, основными движениями спортивных и спортивных бальных танцев;
- познакомить с подвижными народными играми, правилами игры и техникой безопасности;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Развивающие:

- развить координацию, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках.

Воспитательные:

- сформировать чувство уважения к российским спортсменам, гордость за свою страну.
- развить коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- способствовать формированию привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки, потребность к ведению здорового образа жизни;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности;
- привить интерес к подвижным играм.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные

- проявится чувство уважения к российским спортсменам, гордость за свою страну;
- сформируется привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, важные гигиенические навыки, потребность к ведению здорового образа жизни;
- разовьется познавательный интерес, творческая активность;
- появится интерес к подвижным играм;
- разовьются координацию, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;
- усовершенствуются прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках.

Метапредметные:

- будут владеть базовыми видами двигательных действий;
- развоят коммуникативные навыки, умение работать в команде;

- будут знать правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Предметные:

- получают знания в области анатомии и функциональных возможностях организма человека;
- сформируют систему знаний о здоровом образе жизни, навыки здорового образа жизни;
- получают знания об основных видах упражнений в спортивной гимнастике, видах легкоатлетического спорта, олимпийских видов спорта;
- познакомятся с видами танцевального спорта, научатся выполнять основные движения спортивных и спортивных бальных танцев;
- будут знать правила и технику безопасности подвижных народных игр.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

При изучении отдельных тем возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Условия набора и формирования групп

Группы формируются исходя из возрастных особенностей детей, их физического развития: младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст.

Формы организации и проведения занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в том числе самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам и/или индивидуально.

Внеаудиторные занятия проводятся вне стен учреждения (выезды, экскурсии, квесты и т.п.), как под руководством педагога, так и без его непосредственного участия (самостоятельная работа над проектами, подготовка к конкурсам и другим образовательным мероприятиям), но по разработанному педагогом заданию. Внеаудиторные занятия могут быть в рамках часов учебного плана, так и сверх его часов.

Форма проведения занятий групповая. Программой предусмотрены аудиторные (в спортивном зале) и внеаудиторные занятия: выезды на соревнования и учебно-тренировочные сборы.

Программа предусматривает использование следующих форм работы с обучающимися: показ педагога, беседа; лекция, тренировка; учебно-тренировочный сбор; соревнования.

Материально-техническое оснащение.

Для реализации программы необходимы:

- просторное помещение;
- мячи, обручи;
- скакалки;
- маты, гимнастические коврики;
- медицинская аптечка;
- гимнастические скамейки;
- спортивная одежда и обувь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы здорового образа жизни	22	5	17	Тестирование
3.	Гимнастика	32	5	27	Выполнение упражнений
4.	Легкая атлетика	12	3	9	Выполнение упражнений
5.	Акробатика	10	2	8	Выполнение упражнений
6.	Спортивные танцы	36	7	29	Показ композиций
7.	Подвижные игры	24	3	21	
8.	Контрольные занятия	4	0	4	Опрос. Показ упражнений. Исполнение композиций.
9.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого	144	26	118	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Олимпийские виды спорта	10	3	7	Тестирование
3.	Здоровый образ жизни	10	3	7	Тестирование
4.	Гимнастика	18	4	14	Выполнение упражнений
5.	Легкая атлетика	16	2	14	Выполнение упражнений
6.	Спортивные бальные танцы	58	6	52	Показ композиций
7.	Подвижные игры	24	3	21	
8.	Контрольные занятия	4	0	4	Тестирование. Показ упражнений. Исполнение композиций.
9.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого	144	22	122	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт»
1 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- расширить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни, формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- расширить представления об основных видах упражнений в спортивной гимнастике, видах легкоатлетического спорта,
- познакомить с видами танцевального спорта, основными движениями спортивных танцев;
- познакомить с подвижными народными играми, правилами игры и техникой безопасности;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Развивающие:

- развить координацию, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках.

Воспитательные:

- развить коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- способствовать формированию привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки, потребность к ведению здорового образа жизни;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности;
- привить интерес к подвижным играм.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда. Спорт.
Практика. Подвижные игры.

2. Основы здорового образа жизни.

Теория. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на организм человека. Разминка в занятиях спортом. Правильное, сбалансированное питание. Осанка. Физическая активность. Личная гигиена. Режим дня. Укрепление иммунитета. Закаливание. Вредные привычки.

Практика. Создание плаката «Спорт – здоровый образ жизни!». Разучивание упражнений разминки. Составление меню на неделю. Разучивание комплекса на укрепление осанки. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Создание плакатов «Правила личной гигиены» Составление режима дня. Составление памяток «Как укрепить иммунитет?» Конкурс рисунков «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Конкурс плакатов «Здоровым быть здорово!» Творческие сообщения «Что значит «здоровый образ жизни?»»

3. Гимнастика.

Теория. Гимнастика как вид спорта. Акробатическая и спортивная гимнастика. Виды упражнений в спортивной гимнастике. Профилактика травматизма в гимнастике. Наклоны.

Удержание равновесия. Ходьба и бег. Приседания. Прыжки. Преодоление препятствий. Общеразвивающие упражнения. Гигиенические упражнения. Атлетические упражнения. Танцевальные движения.

Практика. Строевые упражнения, построение, перестроения. Выполнение упражнений на равновесие, координацию. Выполнение упражнений на ловкость, прыгучесть, упражнений со скакалками и мячами. Выполнение упражнений на равновесие, координацию, ловкость, прыгучесть. Выполнение наклонов, упражнений на гибкость, укрепление осанки. Выполнение упражнения на равновесие, координацию. Бег и ходьба различными способами, бег на время. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на равновесие, координацию, ловкость, прыгучесть. Выполнение суставных упражнений. Эстафеты с прыжками и приседаниями. Выполнение упражнений на силу, скорость, выносливость. Эстафеты на преодоление препятствий. Выполнение упражнений на ловкость, прыгучесть. Эстафеты с мячами, скакалками. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Выполнение упражнений на силу, скорость, выносливость. Разучивание танцевальных шагов и движений под музыкальное сопровождение, под счет или ритм. Выполнение упражнений на укрепление осанки, гибкость, равновесие и координацию. Выполнение упражнений на равновесие, координацию, ловкость, прыгучесть.

4. Легкая атлетика:

Теория. Легкая атлетика: виды дисциплин. Польза занятий легкой атлетикой. Беговые виды легкой атлетики. Спортивная ходьба. Технические виды легкой атлетики. Прыжки в высоту, в длину. Метание.

Практика. Упражнения на развитие прыгучести, быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Упражнение на равновесие, координацию. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег со сменой направления движения, с ускорением, на 100, 200 метров. Ходьба разными способами. Передвижение с чередованием ходьбы, бега. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами. Метание мяча в цель.

5. Акробатика

Теория. Акробатика. Виды акробатических упражнений. Стойка на лопатках. Кувырки. Перекаты. Перевороты. Правила выполнения упражнений, техника безопасности.

Практика. Упражнения на ловкость, гибкость и баланс.

6. Спортивные танцы.

Теория. Спортивные танцы. Современные спортивные танцы. Польза, преимущества занятий спортивными танцами, противопоказания. Джаз-фанк, история танца, основные движения. Хип-хоп, история танца, основные движения. Брейк-данс, история танца, основные движения. Стрип-дэнс, история танца, основные движения. Импровизация в танце.

Практика. Упражнения на определение ритма, темпа. Упражнения на определение ритма, темпа. Разучивание основных движений танца «джаз-фанк», «хип-хоп», «брейк-данс», «стрип-дэнс». Создание композиций с элементами спортивных танцев. Исполнение композиций с элементами спортивных танцев.

7. Подвижные игры¹.

Теория. Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Съедобное-несъедобное», «Гонки», «День и ночь», «Между двух огней», «Пустое место», «Спящий пират», «Борьба за мяч», «Цепи», «Казачи-разбойники», «Прыжки через ров», «Вышибалы», «Самый гибкий», «Освободители», «Волны по кругу», «Удочка», «Болтающийся вагон», «Хвост дракона». Правила игры, техника безопасности.

¹ В начале каждого занятия необходимо провести разминку.

Практика. Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом, обручем и скакалкой, подвижные игры.

8. Контрольные занятия

Практика. Опрос. Показ комплекса упражнений утренней гимнастики. Исполнение композиций с элементами спортивных танцев.

9. Итоговое занятие.

Практика. Веселые старты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы 1-го года обучения:

Личностные

- сформируется привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, важные гигиенические навыки, потребность к ведению здорового образа жизни;
- разовьется познавательный интерес, творческая активность;
- появится интерес к подвижным играм;
- разовьются координацию, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;
- усовершенствуются прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках.

Метапредметные:

- будут знать и уметь выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.;
- будут владеть базовыми видами двигательных действий;
- будут знать правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.
- появится интерес к подвижным играм;

Предметные:

- получают знания в области анатомии и функциональных возможностях организма человека;
- сформируют систему знаний о здоровом образе жизни, навыки здорового образа жизни;
- получают знания об основных видах упражнений в спортивной гимнастике, видах легкоатлетического спорта;
- будут знать правила и технику безопасности подвижных народных игр;
- усовершенствуют навык выполнения строевых упражнений, элементов легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание);
- познакомятся с видами танцевального спорта, научатся выполнять основные движения спортивных танцев.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт»
2 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- расширить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни, формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- расширить представления об основных видах упражнений в спортивной гимнастике, видах легкоатлетического спорта,
- дать знания об олимпийских видах спорта, о достижениях российских спортсменов;
- познакомить с видами танцевального спорта, основными движениями спортивных бальных танцев;
- познакомить с подвижными народными играми, правилами игры и техникой безопасности;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Развивающие:

- развить координацию, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках.

Воспитательные:

- сформировать чувство уважения к российским спортсменам, гордость за свою страну.
- развить коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- способствовать формированию привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки, потребность к ведению здорового образа жизни;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности;
- привить интерес к подвижным играм.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда.

Практика. Подвижные игры.

2. Олимпийские виды спорта.

Теория. Олимпийские игры. Параолимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Летние виды спорта. Зимние виды спорта.

Практика. Зарисовки эмблем олимпиад. Создание плаката «Олимпиада в Сочи». Представление творческих работ «Олимпийские чемпионы от России». Создание плаката «Олимпиада-2014 в Сочи». Представление творческих работ «Олимпийские чемпионы от России». Тестирование.

3. Здоровый образ жизни

Теория. Здоровье. Индивидуальное здоровье. Образ и стиль жизни. Двигательная активность. Мотивация здоровья. Профилактика болезней. Режим труда и отдыха.

Практика. Создание плаката «15 причин заняться спортом». Представление современного человека, ведущего здоровый образ жизни. Упражнения на различные группы

мышц. Разучивание комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Бег и ходьба различными способами, бег на время. Выполнение дыхательных упражнений. Тестирование.

4. Гимнастика.

Теория. Гимнастика – олимпийский вид спорта. Акробатическая и спортивная гимнастика. Виды упражнений в спортивной гимнастике. Профилактика травматизма в гимнастике. Олимпийские чемпионы России по спортивной гимнастике. Достижения российских спортсменов-гимнастов (мужчины). Достижения российских спортсменов-гимнастов (женщины).

Практика. Упражнения со скакалкой, мячами. Выполнение упражнений на равновесие и координацию. Упражнение на равновесие, координацию. Выполнение упражнений на ловкость, прыгучесть, упражнений со скакалками и мячами. Выполнение упражнений на равновесие, гибкость, координацию, ловкость, прыгучесть, быстроту. Выполнение упражнений на укрепление осанки. Выполнение суставных и дыхательных упражнений. Эстафеты с прыжками и приседаниями.

5. Легкая атлетика:

Теория. Легкая атлетика: виды дисциплин. Польза и вред занятий легкой атлетикой. Достижения российских спортсменов в беговых видах. Достижения российских спортсменов в спортивной ходьбе. Достижения российских спортсменов в технических видах.

Практика. Упражнения на развитие прыгучести, быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег со сменой направления движения, с ускорением, на 100, 200 метров. Ходьба разными способами. Передвижение с чередованием ходьбы, бега. Выполнение упражнений на ловкость, прыгучесть, упражнений со скакалками и мячами.

6. Спортивные танцы.

Теория. Спортивные бальные танцы. Европейская и Латиноамериканская программы. Европейские танцы. Медленный вальс, Квикстеп, Венский вальс, Танго, Медленный фокстрот: история танца, основные движения. Латиноамериканские танцы. Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба, Пасадобль: история танца, основные движения.

Практика. Упражнения на определение ритма, темпа и такта. Разучивание основных движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Венский вальс», «Танго», «Медленный фокстрот». Составление композиций с элементами спортивных бальных танцев. Разучивание основных движений танцев: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Румба», «Пасадобль». Составление композиций с элементами спортивных бальных танцев. Исполнение композиций с элементами спортивных танцев.

7. Подвижные игры

Теория. Народные игры: «Салки», «Горелки», «Поймай хвост дракона», «У медведя во бору», «Хали-хало», «Музыкальные стулья», «Цепи-кованные», «Горящий лес», «Тише едешь», «Передача по кругу», «Али-баба», «Три, тринадцать, тридцать». Правила игры, техника безопасности.

Практика. Эстафеты с мячом и скакалкой. Комбинированные эстафеты. Подвижные игры.

8. Контрольные занятия.

Практика. Тестирование. Показ комплекса упражнений утренней гимнастики. Исполнение композиций с элементами спортивных танцев.

9. Итоговое занятие.

Практика. Веселые старты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы 2-го года обучения:

Личностные

- проявится чувство уважения к российским спортсменам, гордость за свою страну;
- сформируется привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, важные гигиенические навыки, потребность к ведению здорового образа жизни;
- разовьется познавательный интерес, творческая активность;
- появится интерес к подвижным играм;
- разовьются координацию, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;
- усовершенствуются прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках.

Метапредметные:

- будут владеть базовыми видами двигательных действий;
- развоят коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- будут знать правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Предметные:

- получают знания в области анатомии и функциональных возможностях организма человека;
- сформируют систему знаний о здоровом образе жизни, навыки здорового образа жизни;
- получают знания об основных видах упражнений в спортивной гимнастике, видах легкоатлетического спорта, олимпийских видов спорта;
- познакомятся с видами танцевального спорта, научатся выполнять основные движения спортивных балльных танцев;
- будут знать правила и технику безопасности подвижных народных игр.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

– *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;

– *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

– *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

– *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения**:

Наглядные: показ упражнений, имитация, использование зрительных (помогают ориентироваться в пространстве, держать интервалы, запоминать свое место) и звуковых ориентиров (помощь музыкального сопровождения), помощь и страховка, просмотр иллюстративного и видеоматериала.

Словесные: название и объяснение техники выполнения упражнения, правил игр, корректировка выполнения упражнений, вопросы к обучающимся, рассказ и пр..

Практические: выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно, проведение упражнений в игровой форме.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. На разных этапах обучения показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения показ становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач обучения.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых методов воспитания и личностного развития относятся:

– методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, общественное мнение, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;

– методы формирования сознания личности, системы ценностей;

– методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;

– методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, психологические опросники.

Методы активизации деятельности учащихся обогащены комплексами различных

приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом: игровой прием, детское сотворчество, соревновательность, использование образов-ассоциаций, танцевальная импровизация, контрастное чередование психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы.

Методические рекомендации по изучению отдельных тем образовательной программы

Тема «Основы здорового образа жизни»

Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) включают в себя:

Правильное питание. Необходимо исключить ароматизаторы, усилители вкуса, жирные продукты, красители и консерванты или, как минимум, сократить их количество. Важно есть как минимум 4–5 раз в день небольшими порциями, пить чистую воду (от 1,5 до 2 литров в день).

Физическая активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000–10 000 шагов). Можно завести привычку начинать и заканчивать день лёгкой разминкой.

Гигиенический уход. Личная гигиена включает в себя чистку зубов, поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви, регулярные водные процедуры, своевременное мытьё посуды.

Соблюдение режима дня. Важно спать не менее 7–8 часов в сутки.

Укрепление иммунитета. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.

Эмоциональный настрой. Нужно исключить из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и апатию, комплексы и недовольство жизнью. Если не получается справиться с этим самостоятельно, следует обратиться за помощью к профессионалу.

Отказ от вредных привычек. К числу вредных привычек можно отнести наркотики, алкоголь и курение.

Тема «Гимнастика»²

Гимнастика - это дисциплина, которая помогает телу человека гармонично развиваться, оздоравливает организм, отлаживает различные двигательные навыки, необходимые не только для спорта, но и в повседневной жизни, в быту, вырабатывает выносливость, координацию, тренирует равновесие, силу, гибкость, укрепляет волевые качества.

Группы упражнений в гимнастике

Упражнения в гимнастике носят развивающий, общеукрепляющий и гармонизирующий характер: наклоны; удержание равновесия; подъемы и перемещения различных весов; ходьба; бег; прыжки; приседания; преодоление препятствий и прочее.

Объединившись в гимнастические упражнения, они получили деление на следующие группы: общеразвивающие; прикладные; спортивные.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения развивают организм, делают его более функциональным, сильным, гибким, выносливым и ловким, бывают:

² На каждом занятии перед выполнением упражнений проводится инструктаж по правилам техники безопасности при выполнении упражнений, осуществляется контроль педагога и самоконтроль правильности выполнения упражнений.

общими (несложные движения, которые может выполнить каждый, для отдельных частей и всего тела, направленные на оздоровление и поддержание функций жизнедеятельности организма);

гигиеническими (утренняя гимнастика, включающая суставные и дыхательные упражнения, танцевальные элементы, легкое кардио, растяжку);

атлетическими (направленные на развитие отдельных групп мышц, силы, скорости, выносливости).

!!! На каждом занятии перед выполнением упражнений проводится инструктаж по правилам техники безопасности при выполнении упражнений, осуществляется контроль педагога и само и взаимоконтроль правильности выполнения упражнений.

Тема «Акробатика»

Акробатика - одна из разновидностей гимнастики, которая включает в себя упражнения на ловкость, силу, гибкость, прыгучесть и баланс.

Выделяют спортивную, цирковую, танцевальную, лыжную и специальную акробатику.

Тема «Подвижные игры»

Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Игры стимулируют активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

Примерный перечень игр

Название игры	Краткое содержание, правила игры
Не пропусти мяч	Участники игры становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Водящий стоит в середине круга, у его ног мяч. Задача водящего — ногой выбить мяч из круга. Задача играющих — не выпустить мяч из круга, отбить его в центр водящему. Разнимать руки нельзя. Не разрешается ходить за черту ни водящему, ни стоящим в круге. Если посланный водящим мяч пролетит над руками или головой, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит между ног, водящий выигрывает. Он становится в круг, а его место занимает тот, кто пропустил мяч.
Лес, болото, озеро	Чертят круг такого размера, чтобы в него поместились все играющие, и еще 3 круга на равном расстоянии от первого. В 1-ый становятся играющие, а остальные получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и называть растения). Быстро считает до установленного числа. Все бегут и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и все сначала. Слово «лягушка» позволяет встать в любой круг. Побеждают те, кто ни разу не ошибся. Менять круг нельзя. Если прибежавший с опозданием хотя бы одной ногой не ступит в тот круг, он получает штрафное очко. Также и тот, кто не успел добежать до круга.
Цепочка	Определяем размеры территории, на которой будет проходить игра. В начале игры ведущий — один человек. Он догоняет разбегающихся участников. Догнав кого-нибудь, он берёт его за руку, и они вместе догоняют следующего, и так далее, пока не образуется цепочка. Если игроков много, можно образовать 2 цепочки. То есть, когда образуется цепочка в четыре человека, они делятся на пары.

Игра с мячом	Участники делятся на 2 команды, им даются опознавательные знаки, чтобы они могли узнавать друг друга. Задача каждой команды — перебросить друг другу мяч 10 раз, не уронив его. Игроки другой команды стараются забрать мяч. Если мяч упал или попал к другой команде, игра и счёт начинаются заново.
Пассажиры-билетики	Группа делится на 2 равные команды, образуя пары. Одна — пассажиры (внутренний круг), а другая — «билетики» (внешний круг). Ведущий стоит в центре, и по его команде начинается движение. Пассажиры поворачиваются направо и бегут по кругу, а «билетики» — налево; все при этом поют песню «Мы едем, едем, едем в далёкие края». Внезапно ведущий кричит: «Контролёр!». «Билетики» останавливаются на месте, а пассажиры стараются встать впереди «билетиков» (ища пару). Ведущий тем временем старается опередить кого-то и занять пустое место. Оставшийся без места становится ведущим.
Быстро по кругу	Сядьте в круг и посадите в центре ведущего с закрытыми глазами. Передавайте какой-нибудь предмет по кругу. Когда ведущий скажет «стоп!», предмет перестают передавать, и человек, который его держит, получает от ведущего любую букву из алфавита, кроме сложных. Когда буква дана, предмет начинает двигаться по кругу, пока ведущий его опять не остановит. Человек, у которого в руках предмет, должен, пока предмет не обойдёт круг, назвать 8 предметов, начинающихся с буквы, которую дал ведущий. Если игрок не справился — он выходит в центр, и игра продолжается.
Три, тринадцать, тридцать	Игроки образуют круг, встав друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину его становится водящий. Если он говорит: «Три» — все игроки должны поднять руки в сторону, при слове «тринадцать!» — поднять их вверх, при слове «тридцать!» — положить их на пояс (можно придумать другие движения). Водящий быстро называет любое из 3-х указанных выше чисел. Допустивший ошибку отходит на шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает тот, кто до конца остаётся на своём месте. Водящий может растягивать слова: «Три-и-и-и...».
Змея	Разделитесь на две команды (не менее 20 человек в каждой). Команды выстраиваются в ряд. Перед ними на небольшом расстоянии ставится какой-нибудь предмет. По сигналу первый игрок из каждой команды бежит к этому предмету, обегает его, возвращается к своей команде, берёт за руку другого игрока и бежит с ним. Когда они возвращаются к команде, то берут двоих игроков, потом четырёх, затем восемь... Цепочка не должна размыкаться!
Передача по кругу	Команды выбирают капитана и становятся в затылок друг другу, образуя два круга. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу ведущего каждый капитан поднимает мяч над головой, передаёт его стоящему сзади, и мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда, обойдя круг, мяч возвращается к капитану, он его передаёт впереди стоящим (т.е. в обратном направлении). Затем все по знаку капитана поворачиваются лицом к центру и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, тот поднимает его над головой.
Перемена мест	Две команды по 8-10 человек становятся шеренгами вдоль линии лицом друг к другу, на расстоянии 10-12 м, и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу ведущего они бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за противоположной линией,

		развернуться и встать в шеренгу. Побеждает команда, которая сделает это быстрее. Повторяя игру, можно менять способы передвижения: прыжками, на одной ноге, со скакалкой.
Нагруженный		Разделите группу на 2 команды, не более 12 человек. Приготовьте и поставьте в одном конце комнаты два стола с предметами так, чтобы на каждого члена команды приходилось хотя бы по одному предмету. Команды выстраиваются в шеренги на другом конце комнаты. По сигналу ведущего один игрок от каждой команды бежит к «своему» столу и выбирает наугад любой предмет. Затем он бежит назад и передаёт взятый предмет другому игроку. Тот бежит к столу, тоже выбирает предмет, возвращается и передаёт его следующему и так далее, до тех пор, пока одна из команд не очистит свой стол от предметов и не перенесёт их в свой угол. Если что-то упало, нужно остановиться и поднять.
Горящий лес		Задача - перебежать с одного края поля (по которому проведена черта) на другой. В центре поля есть 3-4 водящих, которые салят тех, кто бежит. Осаленные останавливаются там, где их осалили, расставляют руки по сторонам, изображая горящее дерево (сходить с места нельзя). Остальные продолжают бегать туда и обратно. Их задача усложняется тем, что нельзя касаться «горящих деревьев». Тот, кто коснулся, останавливается и «горит». Игра может продолжаться, пока не останется 2-3 «несгоревших» участника. Они и будут победителями.
Музыкальные стулья		Расставьте стулья по кругу на один стул меньше, чем участников. Когда музыка играет, дети ходят вокруг стульев. Когда музыка останавливается, они должны сесть на стул. Кто остается стоять, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется только один победитель. Игра всем известная, но до сих пор входит в топ 10 любимых детских игр!
Хали-хало		С помощью считалочки выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч и загадывает игрокам слово! Обычно дают какую-нибудь подсказку. К примеру, на какую букву начинается и к какой категории относится! Если кто то угадал слово, то водящий как можно выше подкидывает мяч и убегает со словами Хали-хало! Игрок ловит мяч и кричит стоп водящему!! Игрок должен угадать сколько шагов до водящего. Можно придумывать шаги! Например: Гигантские и так далее! Если игрок угадал, то он должен закинуть мяч в кольцо водящего!
Тише едешь		Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5 – 6 метров друг от друга. Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него рукой. Тот, кто это сделал становится водящим. Играющие двигаются только на слова водящего: «тише едешь, дальше будешь! Стоп!». На слово «стоп» все играющие замирают. Водящий, стоящий до этого спиной к игрокам, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется вернуться назад за черту. Водящий может смешить замерших ребят. Кто засмеется, также возвращается назад. Игра продолжается.
Поймай дракона	хвост	Несколько команд выстраиваются в колонну. Каждый держит впереди стоящего за пояс. Это «дракон». Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. Задача головы поймать хвост другого дракона. Туловище дракона не должно разрываться. Вариант игры: всего один дракон, голова ловит собственный хвост.

Цепи-кованные	Играют две команды. Они становятся, взявшись за руки, лицом друг к другу, на расстоянии 5-7 метров. Игру начинает одна из команд словами: «Цепи – кованные, раскуйте нас». Вторая команда хором отвечает: «Кем из нас?». Первая команда называет имя одного из игроков команды противника. Названный игрок оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т. е. расцепить руки игроков. Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.
Али-баба	<p>Дети делятся на две команды, которые встают в две шеренги напротив друг друга (расстояние между командами — 5-7 м). Участники каждой команды держатся между собой за руки, образуя цепь. Из каждой команды по очереди начинают звать игроков.</p> <p>- Али-баба! - зовет первая команда, - О чем слуга? — отвечает им вторая команда. - Пятого, десятого подайте (после чего называют имя игрока, например, «Вику нам сюда!»)</p> <p>Названная выходит из шеренги и бежит к зовущим, а подбежав, старается прорвать образуемую цепь. Если ей это удалось, она уводит одного игрока в свою команду, если нет, то сама остается в команде соперников. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется 2-3 игрока.</p>
Хвост дракона	<p>Хвост дракона - веселая и подвижная игра, развивающая внимание, реакцию и ловкость. В нее играют, в основном, в закрытом помещении — в большой комнате, в спортзале. Количество играющих не менее 4 человек.</p> <p>Игроки встают друг за другом, взяв впереди стоящего за талию (как бы образуя дракона/змейку). Стоящий впереди — голова дракона, задний — хвост.</p> <p>«Голова» дракона пытается поймать свой «хвост», а «хвост» должен увернуться от «головы», при этом все остальные звенья дракона/змейки не должны расцепляться.</p> <p>Когда передний игрок поймает заднего, пойманный становится «головой». Остальные меняются местами по желанию. Игра продолжается.</p> <p><i>Примечание.</i> Игра не имеет определенного окончания и победителей.</p>
Болтающийся вагон	<p>Динамичная, веселая игра, способствующая развитию реакции и координации движений. Хорошо подходит для проведения на уроках физкультуры в начальных классах школы.</p> <p>Участники делятся на группы по три и более человека — «поезда». Два человека остаются без групп — «болтающиеся вагоны». Поезда начинают бегать по кругу, препятствуя резкими поворотами «болтающимся вагонам» прицепиться к себе. Цель «вагонов» прицепиться в хвост «поезда». После того, как «болтающемуся вагону» удастся прицепиться к «поезду» первый игрок (голова «поезда») сам становится «болтающимся вагоном».</p>
Удочка	<p>Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).</p> <p>Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за</p>

	<p>кругом под ногами играющих.</p> <p>Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.</p> <p>Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.</p> <p><i>Примечания.</i> Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).</p> <p>Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.</p>
Волны по кругу	<p>Волны по кругу - динамичная, веселая игра. Хороша для развития реакции и утилизации излишней энергии детей.</p> <p>Стулья устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Стульев столько, сколько игроков. Один из игроков (водящий) встает в центр круга. Остальные игроки садятся на стулья, а один из стульев остается свободным. Водящий должен сесть на свободный стул, пока другие передвигаются туда-сюда, мешая ему. Когда водящему удастся занять место на стуле, новым водящим становится игрок, который не успел помешать ему.</p> <p>Водящий может отдавать команды участникам «Вправо» (игроки должны переместиться по часовой стрелке на одно место), «Влево» (игроки должны переместиться против часовой стрелки на одно место) или команда «Хаос». При команде «Хаос» участники должны быстро поменяться местами, ведущий старается сесть на любой свободный стул. Игрок, занявший стул, который до был свободным до команды «Хаос», становится водящим.</p> <p><i>Примечания.</i> Можно усложнить игру, разверну стулья наружу. При этом водящий бегают снаружи круга и ему запрещается команда «Хаос».</p>
Освободители	<p>Освободители - динамичная игра, хорошо развивающая слух, внимательность, координацию и реакцию у ведущего игрока, и ловкость и реакцию у остальных игроков.</p> <p>Образуют круг из стульев, для того чтобы ограничить перемещение игроков. Участник со связанными руками и ногами (пленник) сидит в центре круга, образованного из стульев. Рядом с ним находится игрок с завязанными глазами (охранник). Остальные участники игры (освободители) пытаются освободить пленника, то есть пытаются развязать его. Охранник должен помешать. Задевая любого участника, он выводит его из игры, тот должен уйти за круг стульев. Игрок, которому удастся освободить пленного и не быть пойманным, сам становится охранником в следующий раз.</p> <p>Возраст: от шести лет</p> <p>Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, органы чувств, реакция.</p>
Самый гибкий	<p>Игра помогает развить гибкость и координацию движений.</p> <p>Ведущий натягивает между двумя столбами или водящими скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под нее, выгибаясь назад, не задевая веревки.</p> <p>Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается</p>

	<p>ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку — выбывает из игры.</p> <p>Выигрывает тот, кто остался последним.</p>
Вышибалы	<p>Популярная, динамичная и азартная игра с мячом. Рассчитана на большое количество людей. Предъявляет серьезные требования к физической подготовке в плане выносливости.</p> <p>Для игры требуется как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Вышибалы встают примерно в 5 — 10 метров друг от друга (по договоренности), а водящий между ними.</p> <p>Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю.</p> <p>Играть можно как на улице, так и в большом зале (например, в спортивном зале школы).</p> <p><i>Правила игры для троих игроков</i></p> <p>Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии, ближе которых вышибалам нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.</p> <p>Водящий находится в пространстве между вышибалами, которые стараются вышибить его.</p> <p>Тот, кто вышиб водящего, встает на его место, а бывший водящий становится вышибалой.</p> <p>Пойманная свечка используется как дополнительная жизнь (необходимо попасть еще раз, чтобы снять свечку).</p> <p><i>Правила игры при количестве игроков больше трех</i></p> <p>Игроки делятся на две команды: вышибающих и водящих.</p> <p>Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии ближе которых им нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.</p> <p>Команда водящих находится посередине вышибал.</p> <p>Вышибалы стараются вышибить водящих с помощью мяча. Выбитый выходит и ждет окончания игры или пока ему не отдадут свечку.</p> <p>Поймавший свечку может вернуть обратно одного из ранее выбитых.</p> <p>Когда остается последний водящий — он должен увернуться от меча столько раз, сколько ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и начинается все с начала. Иначе команды меняются местами.</p>
Прыжки через ров	<p>На песке (земле, полу) игроки рисуют две линии на небольшом расстоянии друг от друга. Эти линии - «ров». Игроки делятся на две команды.</p> <p>По очереди игроки из разных команд подходят ко «рву» с закрытыми глазами и прыгают. Задача перепрыгнуть через «ров», не наступив на линию. Выигрывает команда, в которой больше участников перепрыгнули через ров и не задели черту.</p>
Цепи	<p>Участники делятся на две равные команды. Игроки каждой команды выстраиваются в цепочку, берутся за руки и расходятся так, чтобы между цепочками расстояние было примерно 7-8 метров. Команды заранее договариваются, кто будет начинать игру.</p> <p>Начинающая игру команда (первая), не расцепляя рук, идет навстречу противникам (второй команде) и кричит: «Цени, цепи кованы, Кем вы не раскованы?»</p>

	<p>После этого она возвращается на свое место. Противники, посоветовавшись, называют имя одного из игроков первой команды. Этот игрок разбегается и изо всей силы врывается в цепь второй команды, стараясь ее разорвать.</p> <p>Если цепь удастся разорвать, то игрок, выполнивший это, забирает в свою команду того, кто оказался справа от него. При этом первая команда сохраняет право разбивать цепь.</p> <p>Если же у него не получается разбить цепь, он встает в цепь противника. Право разбивать цепь переходит ко второй команде.</p> <p>Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется всего один игрок. Или же побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.</p> <p>Есть игра, аналогичная этой, - «Али-баба». Суть ее такая же, как и в «Цепях», только игроки кричат другие слова. Игру начинает одна из команд словами: «Али-баба!» Вторая команда хором отвечает: «О чем, слуга?» Вновь говорит первая команда, называя имя одного из игроков команды противника, например: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!»</p>
Лапта	<p>Это старинная и всеми любимая русская игра. Для нее нужны большая площадка, мяч и лапта (бита или доска). На площадке чертят две линии. За одной из них находится «дом», за другой — «город», а между ними — «поле».</p> <p>Игроки делятся на две команды. Команды расходятся: одна идет в «поле», а другая — за линию «города». Один игрок из команды «города» бьет лаптой по мячу, бежит к «дому» и бегом возвращается на свое место.</p> <p>Выбранные игроки «поля» стараются перехватить мяч и осалить им бегущего. Если игрок «города» понимает, что не успеет добежать до «дома» неосаленным, он может остановиться, а потом добежать до «города» вместе со следующим игроком своей команды. Если игроку удалось перебежать в «дом» и вернуться в «город» неосаленным, команде засчитывается очко. Если мяч пойман игроком «поля» на лету или если игрок «города» на бегу был осален, команда «города» получает штрафное очко.</p> <p>Игра происходит в два этапа по 20 минут каждый. По окончании каждого периода команды меняются местами.</p> <p>Потом подсчитывают очки, и по их количеству определяют победителя.</p>
Казаки-разбойники	<p>Участники игры должны разделиться на две команды: команду «разбойников» и команду «казачков». «Казаки» находят место для пленных «разбойников» - «темницу», а «разбойники» тем временем прячутся.</p> <p>Затем «казачки» приступают к поиску, причем «разбойника» обязательно нужно догнать и дотронуться до него. «Разбойник», которого взяли в плен, не имеет права убежать. Все пленные находятся в «темнице», их охраняет «казак». «Разбойники» могут освободить товарища из «темницы», но для этого они должны дотронуться до «пленника». А если тот не успеет убежать сразу, «казак»-сторож может опять поймать его. «Казак» может также поймать и «разбойника», пришедшего на выручку.</p> <p>Игра считается законченной тогда, когда все «разбойники» окажутся в «темнице». Потом игру можно начать сначала, а участники могут поменяться ролями.</p>

Борьба за мяч	<p>Для игры выбирают ровную площадку. Чертят круги диаметром примерно в 1 метр. Эти круги должны располагаться на расстоянии 2-3 метров друг от друга.</p> <p>Выбирают 3-4 водящих, которые встают между кругами. Все остальные игроки занимают места в кругах и начинают перебрасывать друг другу мяч.</p> <p>Задача водящих - поймать этот мяч. Если им это удастся, они кричат: «Меняйтесь!» Игроки должны поменяться местами. Водящие стараются занять освободившиеся круги. Тот, кто остался без круга, становится водящим в следующий раз. Побеждает тот, кто за все время игры ни разу не был водящим.</p> <p><i>Несколько обязательных правил:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки не могут выходить из кругов, а водящие входят в круги. 2. Мяч можно передавать различными способами. 3. После команды: «Меняйтесь!» никому нельзя оставаться в своих кругах.
Гонки	<p>Участники игры встают в круг. Выбранный по жребию или при помощи считалки водящий заходит внутрь круга. Игроки передают друг другу мяч так, чтобы его не достал водящий. Тот игрок, по вине которого мяч оказывается пойманным, становится следующим водящим.</p> <p><i>У этой игры есть некоторые правила.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нельзя надолго задерживать мяч в своих руках. 2. Передавать мяч можно по-разному: бросать по воздуху, перекатывать по земле, отбивать от земли. Можно договориться заранее и выбрать только один способ передачи мяча. 3. Игрокам разрешается делать обманные движения, ложные передачи, броски, повороты и т. п. 4. Любой игрок, и водящий в том числе, может перехватить вылетевший из круга мяч. <p>При желании игру можно несколько усложнить. Например, договориться, что во время игры все двигаются по кругу вправо или влево, или все упустившие мяч присоединяются к водящему и тоже стараются овладеть мячом.</p> <p>Эта игра похожа на игру «Собачка».</p>
Между двух огней	<p>В эту игру могут играть все желающие, главное, чтобы всех игроков можно было разделить на две равные команды. Каждая команда выбирает капитана. Поле для игры делят сначала пополам, затем каждую половину еще на две части, причем крайние части должны получиться в два раза меньше средних.</p> <p>Команды выстраиваются следующим образом: капитаны встают на узкие крайние полоски, между ними, на средних полосках, размещаются остальные игроки — против капитанов встают команды противников (например, капитан Белых, команда Синих, команда Белых, капитан Синих). Задача капитанов попасть в кого-либо из команды противников и не подбить своих игроков. Если в кого-то из игроков попали мячом, он выходит из центра и присоединяется к своему капитану.</p> <p>Игроки в центре могут ловить мяч (но не с земли) и бросать в противников.</p> <p>Игра продолжается до тех пор, пока в центре есть игроки.</p> <p>Если всех игроков команды выбили из середины, на их место встает капитан. Если он сможет выстоять столько бросков мяча</p>

	<p>противниками, сколько у него членов команды, команда возвращается в середину.</p> <p>Каждый капитан имеет три «свечки», т. е. три попадания в него не засчитываются.</p>
Спящий пират	<p>Перед игрой игроки выбирают водящего - спящего пирата. Ему вручается мяч.</p> <p>Пират усаживается на корточки так, чтобы мяч оказался почти под ним, и закрывает глаза. Остальные - «воришки» - начинают шуметь, прыгать вокруг него. Каждый старается подойти поближе и выхватить мяч. «Пират» должен удержать мяч у себя и попытаться схватить «воришку» за руку. Если ему это удалось, неудачливый «воришка» покидает поле и становится зрителем. Если же «воришкам» удалось забрать мяч, то «пират» становится «воришкой», а удачливый «воришка» - «пиратом».</p>
Пустое место	<p>Пустое место - веселая, подвижная игра, хорошо развивающая реакцию детей и рассчитанная на большое количество игроков.</p> <p>Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.</p>
День и ночь	<p>Один участник этой игры будет водящим. Он должен говорить: «День!» или «Ночь!».</p> <p>Когда водящий говорит; «День!», то все участники должны прыгать, веселиться, играть.</p> <p>Когда водящий скажет: «Ночь!», все участники должны замереть на месте. Если кто не успел - тот должен выйти из игры.</p>
Съедобное-несъедобное	<p>На площадке для игры на достаточно большом расстоянии друг от друга чертят две параллельные линии. При помощи считалки или по жребию выбирают водящего. Он берет в руки мяч и отходит за одну черту. Все остальные выстраиваются в один ряд за другой чертой.</p> <p>Водящий бросает мяч каждому игроку по очереди и называет какой-нибудь предмет, фрукт, овощ, ягоду. Игроки должны поймать мяч, если был назван съедобный предмет, и отбить мяч, если названо что-то несъедобное. В любом случае мяч должен вернуться к водящему. Тот, кто правильно выполняет задание, делает шаг вперед. Если же игрок ошибся, он остается на месте или делает шаг назад, если он уже перешагнул через черту. Допустивший ошибку два раза приседает на корточки, три раза — прыгает на корточках. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до водящего.</p> <p><i>Главное правило:</i> нельзя надолго задерживать мяч в руках. Это относится и к водящему, и к другим игрокам. Тот, кто задумался, должен отдать фант. По окончании игры фанты разыгрываются и за каждый фант дается определенное задание.</p>
Гуси-лебеди	<p>Эта забава для тех, кто любит активные игры. Ее смысл состоит в том, что из всех участников выбирается два волка и один вожак. Все остальные становятся гусями. Вожаку нужно находиться на одной стороне площадки, а лебедям на другой. Волки стоят поодаль «в засаде». Вожак произносит следующие слова:</p>

	<p>- Гуси-лебеди, домой! - Зачем? - Бегите, летите домой, стоят волки за горой! - А чего волкам надо? - Серых гусей щипать да косточки глотать!</p> <p>Когда закончится песня, гуси должны добежать до вожака и постараться не быть пойманными волками. Те, кого поймали, выходят из игры, а остальные возвращаются обратно. Игра заканчивается тогда, когда будет пойман последний гусь.</p>
Салки	<p>Участники расходятся по площадке, закрывают глаза, а руки при этом держат за спиной. Ведущий кладет одному из игроков в руку предмет на счет «раз, два, три» все открывают глаза. Руки участников при этом остаются за спиной. Тот игрок, у которого оказывается предмет говорит: «Я салка». Остальные участники должны от него убежать, прыгая на одной ноге. Тот, кого коснулся «салка» сам становится «водой». Важным условием является то, что и «салка» тоже должен прыгать на одной ноге.</p>
Горелки	<p>Эта игра была очень популярной в старину. Она прекрасно развивает внимание и скорость. Смысл ее заключается в том, что игроки в количестве 11 человек выбирают водящего, а затем разбиваются на пары и образуют колонну. Водящий становится спиной к участникам и не смотрит назад. Перед ним в двадцати метрах рисуется линия. Участники напевают следующую песню: «Гори-гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят!»</p> <p>После ее окончания, последняя пара разъединяет руки и бежит по разные стороны от колонны к «воде». Поравнявшись с ним, они кричат: «Раз, два, не воронь, беги, как огонь!». После этого, «вода» начинает гнаться за этой парой и должен «засалить» одного из них, до того, как они добегут до линии и возьмутся за руки. Если ему это удалось, то он становится в пару с оставшимся участником, а тот, кого догнали выполняет обязанности водящего. Если догнать не удалось, то пара становится во главу колонны, а водящий продолжает «гореть». Эта игра отличается тем, что в нее можно играть очень долго, пока участники не устанут.</p>

Эстафеты со скакалкой, обручем и мячом

Бег со скакалкой

Эта эстафета проста. Первый участник команды бежит по сигналу до поворота и обратно, прыгая через скакалку. Затем он передает скакалку следующему игроку. Способы прыжков могут быть следующие:

- 1) на два шага одно вращение скакалки;
- 2) на каждый беговой шаг одно вращение скакалки;
- 3) прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;
- 4) прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

Более сложным вариантом является бег с прыжками через обруч, который используется как скакалка.

Бег с обручем

Это тоже несложная эстафета. Все члены команды по очереди бегут до поворота и обратно, крутя на поясе обруч. Усложнением эстафеты могут послужить такие задания:

- 1) крутить обруч на шее;
- 2) крутить обруч на руке;
- 3) крутить сразу два обруча на обеих руках.

Три прыжка

Для выполнения этой эстафеты необходимо положить на расстоянии 8—10 м от линии старта скакалку и обруч. После сигнала первый участник, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет ее и бежит обратно передавать эстафету следующему игроку. Второй участник, достигнув лежащих предметов, берет обруч и делает через него три прыжка (как через скакалку). Третий участник прыгает через скакалку, следующий — через обруч и т. д. Победа достается самым быстрым.

Игольное ушко

Вдоль линии эстафеты на земле лежат два или три обруча. Стартуя, первый участник должен добежать до первого обруча, поднять его и пролезть через него (как нитка проходит через угольное ушко). Затем, добежав до следующего обруча, проделать то же самое. И так со всеми обручами на прямом и обратном пути. Побеждает та команда, все участники которой быстрее проденут «нитку», т. е. проделают все операции с обручами.

Прохождение болота

Каждой команде выдается по два обруча. С их помощью надо преодолеть «болото». Это будут группы по три человека. По сигналу один из участников первой группы бросает первый обруч, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространство второго обруча, дотянуться до первого. Так, совершая прыжки и перекидывания обруча, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по «мостику», т. е. просто катить обручи по земле. Затем они передаются следующей тройке, которую ждет впереди новое «болото». Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча — можно «утонуть». Побеждают самые ловкие и быстрые.

Тоннель

В этой эстафете команда, построившись в колонну, стоит на одном месте. Двигаются в этой эстафете два человека: капитан и его помощник. У них в руках обруч. Они должны, двигаясь с обручем вдоль колонны, надеть его на всех членов команды по очереди. Это не так просто, ведь игрокам придется одновременно нагибать голову и прыгать. Когда обруч прошел сквозь всю команду, капитан выпускает его из рук и становится в конце колонны. Помощник в это время бежит в голову колонны и предлагает взяться за обруч тому игроку, который стоит за первыми. Они вдвоем вновь «запускают» всю команду в «тоннель». После этого помощник встает за спиной капитана, а игрок продолжает эстафету, и так до тех пор, пока в голове колонны не окажется капитан. Побеждают наиболее гибкие и быстрые.

Прыжки сквозь катящийся обруч

Перед этой эстафетой нужно особым образом построить команду. Капитан с обручем в руках стоит на линии старта. Команда располагается вдоль нее. Сигнал. Капитан очень сильно толкает обруч, чтобы он как можно дальше катился по прямой. Все игроки команды стремятся по ходу обруча прыгнуть сквозь него и при этом по возможности не сбить. Это очень трудно, поэтому нужно потренироваться накануне эстафеты. Чем больше игроков успело проскочить через движущийся обруч — тем лучше. Победитель определяется по числу участников команды, «прошедших» сквозь обруч до того, как он упал.

Переправа

В этой эстафете всей команде предстоит переправиться через «реку». Это можно будет сделать с помощью «лодки»-обруча. Линия старта будет одним «берегом», флажок напротив — другим. По сигналу первые два игрока надевают обруч на себя и, удерживая его на уровне пояса, бегут до установленной отметки — «берега». Первый номер остается на дальнем «берегу», а второй, не снимая обруча, быстро возвращается и повторяет задание с третьим номером, затем сам же остается на противоположном «берегу», а переправу делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу». В этой эстафете

роль лодочника может постоянно выполнять капитан, т. е. он по очереди «переправляет» всю команду на противоположную сторону.

Передача мяча

Участники команды выстраиваются друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Впереди капитан. У него в руках мяч. По сигналу капитан передает мяч над головой стоящему сзади, тот следующему и так до конца. Игрок, стоящий в конце, получив мяч, бежит с ним в голову колонны, встает перед капитаном и повторяет передачу мяча. Выигрывает команда, игроки которой быстрее осуществляют передачу, и капитан вновь займет исходное положение. В этой эстафете могут быть варианты передач мяча:

- 1) двумя руками сверху с наклоном назад;
- 2) двумя руками снизу (между ног);
- 3) двумя руками справа (слева).

Футбол и баскетбол

На линии эстафеты устанавливаются кегли. Участник должен, ведя мяч ногами (подражая футболисту), обойти кегли. Добежав до поворотной стойки, игрок берет мяч в руки и по прямой возвращается к команде, ударяя при этом мяч о землю (подражая баскетболисту). У линии старта он передает мяч следующему члену команды. Побеждает команда, все игроки которой прошли маршрут и первыми достигли финиша.

Хоккей на траве

Вы, наверное, видели, как играют в хоккей на траве. Только в этой эстафете мяч будет побольше, а клюшку может заменить обычная гимнастическая палка. Эстафета похожа на предыдущую, только мяч необходимо вести между кеглями с помощью палки туда и обратно. Палки-«клюшки» в этой эстафете достаточно одной на команду. Побеждает та команда, все игроки которой прошли маршрут и первыми достигли финиша.

Удержание мяча

В этой эстафете бегут сразу двое. Два участника встают лицом друг к другу и при этом удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Вот так необычно удерживая мяч, необходимо пробежать до поворотного флажка, вернуться назад и передать мяч следующей паре. Если мяч упал, его необходимо поднять и от места падения продолжить бег, закрепив предварительно мяч. У этой эстафеты могут быть варианты:

- 1) мяч удерживается между животами участников, а руки кладутся на плечи;
- 2) мяч удерживается спинами, а руки сцепляются в локтях;
- 3) мяч удерживается на двух гимнастических палках, которые за концы держат два члена команды.

Прыжки с закрепленным мячом

Команды выстраиваются в колонну. Первый участник закрепляет мяч между коленями и, удерживая его в таком положении, начинает по сигналу прыжки. Допрыгав до поворотной отметки, он берет мяч в руки, бежит назад и передает мяч следующему игроку. Тот повторяет упражнение. Если мяч выпал, требуется поймать его, вернуться на то место, где прерваны прыжки, закрепить его и продолжить эстафету. Побеждает команда, все участники которой быстрее прыгали и крепче держали мяч. У этой эстафеты могут быть варианты:

- 1) мяч устанавливается на голове и придерживается одной рукой;
- 2) мяч зажимается между ступнями ног;
- 3) мяч закрепляется между локтями перед грудью.

Бег с тремя мячами

На линии старта первый участник команды берет удобным для себя образом три мяча (волейбольный, футбольный, баскетбольный). По сигналу он бежит до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается налегке. Следующий участник бежит налегке до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде и передает их третьему игроку. Эстафета заканчивается, когда все игроки приняли в ней участие. Победитель определяется по времени с учетом четкости выполнения задания. У эстафеты могут быть варианты:

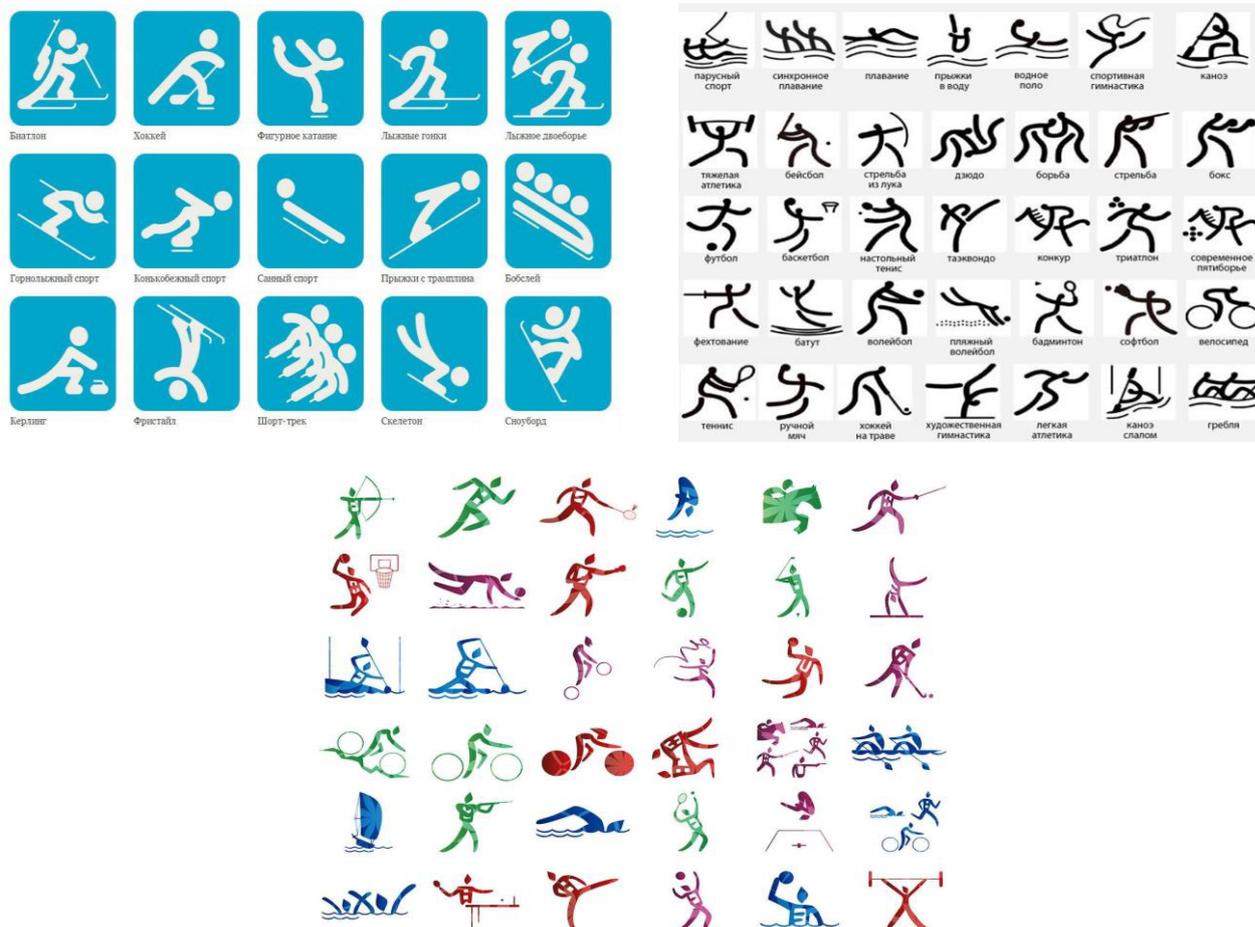
- 1) вместо трех больших мячей используются шесть маленьких, теннисных;
- 2) вместо бега игрокам предлагается совершать прыжки.

С **надувным шариком**. Участников разделить на две команды. Каждой дать по палочке и надувному шарiku. Задача каждого игрока — добежать до места передачи эстафеты и не давать палочкой шарiku упасть на землю.

Пример плаката «15 причин заняться спортом»



Примерный плакат с изображением олимпийских видов спорта



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. М.: Просвещение, 1996.
2. Володченко, В.Ю. Игры нашего двора / В.Ю. Володченко. - М.: Дом: ИИК "Российская газета", 1998. - 84с., ил. (0+).
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
4. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – СПб., 2010.
5. Кукушкин Г.И. Физическое воспитание в школе. М., 1975.
6. Лешкевич И.В. и др. Формирование здорового образа жизни в средней школе. – М.: 2006.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
8. Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев. Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. – 61 с. ISBN 978-5-93932-650-6.
9. Симкина, П.Л. Азбука здоровья: Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П.Л. Симкина. - М.: Амрита-Русь, 2006.- 240с., ил. (12+).
10. Современные направления танца: Учебно-методическое пособие для студентов направления: 050100.62 Педагогическое образование. Хореографическое искусство / Сост. Егорова Наталья Викторовна. – Казань: КФУ, 2015. – 20 с.
11. Станкин М.И. Нравственное воспитание учащихся на занятиях физкультурой. М., 1975.
12. Теория и методика танцевального спорта. Учебнометодическое пособие для самостоятельной работы студентов / Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.
13. Филиппов П.И., Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. М.: ВУНМЦ, 2003 – 288 с.

Список литературы для учащихся:

1. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил. (0+).
2. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001.
4. Брайант - Моул, К. Серьезный разговор: курение / К. Брайант-Моул. - М.: Махаон, 1998. - 31 с., ил. (12+).
5. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979.
6. Володченко, В.Ю. Игры нашего двора / В.Ю. Володченко. - М.: Дом: ИИК "Российская газета", 1998. - 84с., ил. (0+).
7. Залесский, М.З. Как стать сильным /М.З. Залесский. - М.: РОСМЭН, 2000. – 128 с., ил. (0+).
8. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 237 с. – (Медицина и здоровье). - ISBN 5-17-011235-1, 5-271-03253-1.
9. Здоровье на «отлично»! Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 320с.: ил. - ISBN 5-7905-1719-6.
10. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007.
11. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя / В.Н. Ягодинский. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 1989. -96 с., ил. (12+).

Интернет-ресурсы:

1. Министерство здравоохранения РФ <https://minzdrav.gov.ru/>
2. Официальный портал Минздрава России о здоровье в рамках программы «Здоровая Россия» <https://www.takzdorovo.ru/>
3. Министерство спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>,
<http://government.ru/department/60/events/>

4. Виды спорта <https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/pravila-vidov-sporta/vidy-sporta-razvivaemye-na-obshherossijskom-urovne/>
5. Олимпийский комитет России <https://olympic.ru/team/sport/>
6. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла» (ФТСАРР) <https://fdsarr.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня развития индивидуальных способностей и личностного роста учащихся проводится диагностика уровня освоения ими образовательной программы. Способом проверки результатов освоения образовательной программы является системное педагогическое наблюдение в процессе ведения образовательной деятельности.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- текущий контроль (в течение всего учебного года),
- промежуточный контроль (промежуточная аттестация) (1 год обучения в мае),
- подведение итогов реализации образовательной программы (2 год обучения в мае).

Формы контроля результативности освоения образовательной программы:

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы текущего контроля реализации: опрос, наблюдение, выполнение упражнений, просмотр выступлений, анализ результатов участия в соревнованиях различного уровня, тестирование.

Промежуточная аттестация предусмотрена по окончании 1 года обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися.

Формы промежуточной аттестации обучающихся: опрос, тестирование, показ упражнений, исполнение композиций.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, исполнение композиций.

Результаты фиксируются в диагностической карте.

Критерии оценки:

- от 1-3 баллов – низкий балл;
- от 4-6 баллов – средний балл;
- от 7-10 балла – высокий балл.

По сумме баллов:

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 42 баллов – низкий уровень;
- от 43-84 баллов – средний;
- от 84-140 баллов – высокий.

Требования по совокупности баллов.

Низкий уровень: по сумме баллов не выявлен интерес к занятиям, возможна полная неспособность к данному виду деятельности.

Средний уровень: по сумме баллов учащийся проявляет хорошие успехи, но недостаточно активен или способен в данном виде деятельности.

Высокий уровень: по сумме баллов учащийся проявил отличные успехи и способности в данном виде деятельности.

Форма подведения итогов реализации программы.

соревнования.

Вид контроля – текущий

Дополнительная общеразвивающая программа «Я выбираю спорт»:

20__ / __ учебный год ____ год обучения. Педагог дополнительного образования: _____

№ п. п	Ф.И.О. обучающихся	Знание						Умение						Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий/ Средний/ Низкий
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

Вид контроля – промежуточный

Дополнительная общеразвивающая программа «Я выбираю спорт»:

20__/__ учебный год

Первый год обучения.

Педагог дополнительного образования: _____

№ п. п	Ф.И.О. обучающихся	Знание						Умение						Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий/ Средний/ Низкий
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

Вид контроля – итоговый

Дополнительная общеразвивающая программа «Я выбираю спорт»:

20__/__ учебный год

Второй год обучения.

Педагог дополнительного образования: _____

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение						Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий/ Средний/ Низкий
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

Исследования результативности образовательного процесса.

Сводная таблица результатов реализации
дополнительной общеразвивающей программы «Я выбираю спорт»
20__ / __ учебный год _____ год обучения.

Педагог дополнительного образования: _____

Высокий/количество человек	Средний/количество человек	Низкий/количество человек	Вид контроля
			Текущий
			Промежуточный

Подпись педагога: _____

Исследования результативности образовательного процесса

Сводная таблица результатов реализации
дополнительной общеразвивающей программы «Я выбираю спорт»
за 2 года обучения с _____ по _____ гг.

Год обучения	Уровень знаний и умений			% по отношению к количеству обучающихся			Формы контроля
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	
							текущий
							промежуточный
							текущий
							итоговый