ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 346
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ средней общеобразовательной
школы № 346
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08 2023г. № 1.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ средней
общеобразовательной школы № 346
Невского района Санкт-Петербург
_____ В.И. Кравченко
Приказ от 31.08. 2023г № 338.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе

«Подвижные игры»

Год обучения: 1 год

Разработчик: Шершнева Екатерина Васильевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Задачи

обучающие

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- создание представления об основных видах спорта, снарядах и спортивном инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности и охраны труда в период образовательной деятельности;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- создание игровой модели, позволяющей обучающимся посредством выполнения различных физкультурных заданий (коллективных, индивидуальных) наиболее полно реализовать свой творческий потенциал.

развивающие

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- укрепление мышечной, костной, нервной, сосудистой систем организма;
- укрепление здоровья, увеличение сопротивляемости организма заболеваниям;
- накопление двигательного опыта, формирование привычки к занятиям физическими упражнениями как результат выполнения осознанных действий.

воспитательные

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, ценностных ориентиров на здоровый образ жизни, развитие психических процессов и свойств личности;
- повышение уровня морально-психологической устойчивости;
- формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированности, корректности, требовательности к себе, честности, отзывчивости, смелости;
- повышение мотивации посредством индивидуальной системы роста каждого обучающегося

Ожидаемые результаты

Предметные:

- узнают историю развития подвижных игр и воздействия их на организм человека, приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки;
- получат представление об основных видах спорта, снарядах и спортивном инвентаре, соблюдении правил техники безопасности и охраны труда во время игр;
- научатся работать в группе при полной реализации собственного потенциала;
- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- научатся контролировать психическое состояние;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма.

Метапредметные:

• развита потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции в старших классах;

• отработаны навыки и умения игры;

• знают, как регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

Личностные:

• приобретены умения коллективного взаимодействия и сотрудничества, овладеют навыками упорства, самодисциплины, настойчивости и трудолюбия;

• приобретены организаторские навыки и умения действовать в коллективе, чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

• ведение здорового образа жизни, умение организовать свой досуг.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	**Содержание**
Тема 1. Вводное занятие	*Теория:* Понятие «подвижные игры». Современное состояние подвижных игр. Инструктаж по охране труда и правила безопасности при занятиях подвижными играми.
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	*Практика:* Значение общеразвивающих упражнений в подготовке к подвижным играм. Ходьба. Бег в медленном и быстром темпе, с ускорениями. Беговые упражнения (подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени назад, приставные шаги боком). Круговые движения головой. Повороты и наклоны туловища (вперед, назад, в стороны). Выпады, приседания. Отжимания в упоре лежа. Круговые движения в голеностопных и коленных суставах.
Тема 3. Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности	*Теория:* Необходимые понятия, показ элементов игры, объяснение принципа движения. Командные игры. Подвижные игры на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовых качеств). *Практика:* Упражнения и подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств (быстроты и ловкости). Подвижные игры, направленные на развитие всестороннее развитие чувства мяча. Бег. Прыжки. Дриблинг и передачи. Техника безопасности во время игры. Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй» *Игры:* Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй». «Выбей мяч из круга». «Передачи мяча ногами». «Забей гол». «Точно в цель». «Передача мяча головой», «Светофор». «Охота на индюков», «Обманный мяч». Эстафеты.

Тема 4. Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности.	*Теория:* Техника безопасности во время игры в баскетбол. Необходимые теоретических понятий, показ изучаемых элементов игры, объяснение принципа движения. Командные игры. Подвижные игры на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовых качеств). *Практика:* Ловля, передача, метание, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Бег. Перемещение. Остановки. Повороты. Прыжки. Эстафеты. *Игры:* Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй». «Обгони мяч», «За мячом». «Ловец с мячом». «Пять бросков». «Мяч капитану».
Тема 5. Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности.	*Теория:* включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов игры, объяснение принципа движения. Командные игры. Подвижные игры на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовых качеств). Техника безопасности во время игры в волейбол. *Практика:* Ловля, передача, броски ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Эстафета. *Игры:* Игры с передачей, ловлей мяча. Игры: «Мяч над головой собой». «Передача центральному», «Волейбольные салочки
Тема 6. Народные игры. Техника безопасности на занятии.	*Теория:* Техника безопасности. Теоретических понятия, показ изучаемых элементов игры, объяснение принципа движения. Знакомство с играми разных народов. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. *Практика:* *Игры:* Гуси-лебеди, У медведя во бору, Филин и пташки, Палочка – выручалочка, Блуждающий мяч, Классики, Ловишка в кругу, Пчелки и ласточки, К своим флажкам, Кот идет, Северный и южный ветер, Соревнования скороходов, Колдунчики, Аисты, Пчелы и медведи, Хитрая лиса, Ловишки с приседаниями, Переправа с досками, Туннель, Собери урожай, На погрузке арбузов, Принеси мяч, Успей перебежать, С мячом, Весёлые старты, Совушка, Мышеловка, Пустое место, Карусель, Кто быстрее?, Конники-спортсмены, Лягушата и цыплята, Карлики и великаны и др. *«Игры разных народов».* Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. (Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», Бурятская народная игра «Ищем палочку», Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», Марийская народная игра «Катание мяча», Татарская народная игра «Серый волк», Чувашская игра «Рыбки, Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», Кабардино-балкарская

	народная игра «Под буркой», Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», Марийская народная игра «Катание мяча», Татарская народная игра «Серый волк», Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка», Чечено-ингушская игра «Чиж»). *«Подвижные игры».* Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. (Подвижная игра «Совушка», Подвижная игра «Мышеловка», Подвижная игра «Пустое место», Подвижная игра «Карусель», Подвижная игра «Кто быстрее?», Подвижная игра «Конники-спортсмены», Подвижная игра «Лягушата и цыплята», Подвижная игра «Карлики и великаны», Подвижная игра «Перестрелка», Подвижная игра «Кегли» *«Эстафеты».* Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. (Эстафета «Передача мяча», Эстафета «С мячом», Эстафета зверей, Эстафета «Быстрые и ловкие», Эстафета «Вызов номеров», Эстафета по кругу, Эстафета с обручем, Эстафета со скакалкой).
Тема 7. Итоговое занятие	*Теория*: Диагностика. Подведение итогов программы. Награждение всех участников.

Календарно – тематический план

№ п/п	Наименование тем занятий	**Количество часов**		**Дата занятий**	
		теория	практика	плану	факту
1	ТБ. Вводное занятие.	2		09.09.2023	
2	Общеразвивающие упражнения.		2	13.09.2023	
3	Подвижная игра «Выбей мяч из круга»		2	16.09.2023	
4	Подвижная игра «Передачи мяча ногами». Дриблинг и передачи		2	20.09.2023	
5	Подвижная игра «Забей гол»	1	1	23.09.2023	
6	Подвижная игра «Передай пас»		2	27.09.2023	
7	Подвижная игра «Точно в цель» Эстафеты.	1	1	30.09.2023	

8	Подвижная игра «Передача мяча головой», «Светофор».		2	04.10.2023	
9	Подвижная игра «Охота на индюков», «Обманный мяч».			07.10.2023	
10	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй»	1	1	11.10.2023	
11	Подвижные игры с передачей, ловлей мяча		2	14.10.2023	
12	Подвижная игра «10 передач»		2	18.10.2023	
13	Подвижная игра «Обгони мяч», «За мячом»	1	2	21.10.2023	
14	Подвижная игра «Обгони мяч», «За мячом»		2	25.10.2023	
15	Подвижная игра для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом»	1	2	28.10.2023	
16	Подвижная игра «Пять бросков»		2	01.11.2023	
17	Подвижная игра «Мяч капитану»		2	04.11.2023	
18	Техника безопасности во время игры в волейбол. Игры: «Мяч над головой собой»	1	1	08.11.2023	
19	Игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	1	1	11.11.2023	
20	Игровые упражнения «Передача центральному», «Волейбольные салочки		2	15.11.2023	
21	Игровые упражнения «Передача центральному», «Волейбольные салочки		2	18.11.2023	
22	Игровые упражнения: «Завладей мячом», «Передача центральному», «Волейбольные салочки		2	22.11.2023	
23	Эстафеты с элементами волейбола		2	25.11.2023	
24	Игры: «Передача мяча с третьего темпа», «Поймай и передай»		2	29.11.2023	
25	Игры: «Передача мяча с третьего темпа», «Поймай и передай»		2	02.12.2023	
26	ТБ при проведении игр. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	1	06.12.2023	
27	Подвижная игра «Охотники и утки»		2	09.12.2022	

28	Подвижная игра «Снайперы»		2	13.12.2023	
29	Русская народная игра: «Два мороза»		2	16.12.2023	
30	Подвижная игра «Перестрелка»		2	20.12.2023	
31	Подвижная игра «Перестрелка» Итоговое тестирование		2	23.12.2023	
32	Подвижная игра «Эстафета по кругу»		2	27.12.2023	
33	Подвижная игра «Эстафета по кругу»		2	10.01.2024	
34	Подвижная игра «Ловишки»		2	13.01.2024	
35	Подвижная игра «Ловишки»		2	17.01.2024	
36	Подвижная игра «Терем».		2	20.01.2024	
37	Правила игры. Вокруг встречной колонны. «Русская лапта»	1	1	24.01.2024	
38	Правила игры. Подвижная игра: Перестрелка		2	27.01.2024	
39	Подвижная игра: Гонки с выбыванием.		2	31.01.2024	
40	Подвижная игра: Не урони шарик		2	03.02.2024	
41	Правила игры. Подвижная игра: Попробуй, поймай!	1	1	07.02.2024	
42	Русские народные игры	1	1	10.02.2024	
43	Русская народная игра «Краски».		2	14.02.2024	
44	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть».		2	17.02.2024	
45	Подвижная игра: «Волки во рву»		2	21.02.2024	
46	ТБ. Эстафета с мячами. Эстафета с ловлей и передачей мячей, салки с мячом	1	1	24.02.2024	
47	Подвижная игра: Попробуй, поймай!		2	28.02.2024	
48	Правила игры «Собери флажка», «Третий лишний»		2	02.03.2024	

49	Правила игры. Подвижная игра: Кто быстрее?		2	06.03.2024	
50	Правила игры. Подвижная игра: Мяч по кругу		2	13.03.2024	
51	Правила игры. Таджикская народная игра «Горный козел»		2	16.03.2024	
52	Бурятская народная игра «Волк и ягнята».		2	20.03.2024	
53	Украинская народная игра «Хлебчик».		2	23.03.2024	
54	«Эстафета с лазаньем и перелезанием»		2	27.03.2024	
55	Русская народная игра «Салки»		2	30.04.2024	
56	Русская народная игра «Пятнашки»		2	03.04.2024	
57	ТБ. Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»		2	06.04.2024	
58	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»		2	10.04.2024	
59	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»		2	13.04.2024	
60	Чувашская игра «Рыбки		2	17.04.2024	
61	ТБ. Встречная эстафета.	1	1	20.04.2024	
62	Подвижная игра: Перестрелка		2	24.04.2024	
63	Подвижная игра: Попробуй, поймай! Вышибалы		2	27.04.2024	
64	«Эстафета с лазаньем и перелезанием»		2	04.05.2024	
65	Подвижная игра «Третий лишний»		2	08.05.2024	
66	Игры «Метко в цель»		2	11.05.2024	
67	Подвижная игра: Охотники и утки		2	15.05.2024	
68	ТБ. Эстафета с мячами. Эстафета с ловлей и передачей мячей, салки с мячом	1	1	18.05.2024	
69	Игра: через ручеек.		2	22.05.2024	
70	Подвижные игры: Лови бросай!		2	25.05.2024	
71	Правила игры. Подвижная игра: Удочка		2	29.05.2024	
72	Итоговое занятие	2		31.05.2024	
	Итого	**18**	**126**		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Тема 1. Вводное занятие	Групповая	Словесный метод (беседа, диалог).	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Презентация «История возникновения и развития подвижных игр».	Опрос. Обсуждение.
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Словесный метод, наглядный (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений. Рекомендации по организации общеразвивающих упражнений.	Самоанализ по итогам занятий. Контрольные упражнения с заданиями
Тема 3. Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Словесный, наглядный метод - (наблюдение, исполнение педагогом), практический (задания. упражнения), фронтальный и групповой методы.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений.	Контрольное занятие, опрос. Самоанализ по итогам участия в командных играх. Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований

Тема 4. Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.	Словесный, наглядный метод (наблюдение), фронтальный и групповой методы, взаимосвязь теоретических и практических знаний, умений и	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений. Рекомендации по организации контрольных занятий «Баскетбол».	Самоанализ по итогам участия в командных играх. Контроль соблюдения техники безопасности, контрольные игры с заданиями. Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.
Тема 5. Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Словесный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений. Рекомендации по организации подвижной игры «Волейбол».	Самоанализ по итогам участия в командных играх. Наблюдение з во время тренировочных игр и соревнований.
Тема 6. Народные игры. Техника безопасности на занятии.	Индивидуальная, групповая, фронтальная.	Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Считалки, загадки, кроссворды, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.	Контроль соблюдения техники безопасности Контрольные игры, зачет. Мониторинг результатов деятельности.
Тема 7. Итоговое занятие	Групповая	Словесный метод. фронтальный и	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Тестирование в рамках диагностики

		групповой методы. Метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений.	Рефераты, презентации, картотека упражнений.	ОДОД.

Информационные источники

Список литературы.

Для педагога

1. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1- 4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: 1–8 классы. Авт.-сост.. - М.: ВАКО, 2007.
5. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа», 2012г, №11, с.18.

Для обучающихся

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
2. Жук Л. И. Карусель шоу-затей / Л. И. Жук, Минск: Красико-Принт, 2010.
3. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.; Издательство «Экзамен», 2016 – 63 с.
4. Киселёв П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом., С.Б. Киселёва. – М.; Планета, 2015. – 224стр.

Интернет-источники

- Клуб здоровья и долголетия. http://www.100let.net/index.htmУроки здоровья. М.,2002
- http://collegy.ucoz.ru/publ/6
- http://vashechudo.ru/ игры зимой
- http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
- http://www.fizkult-ura.ru/
- http://fizkultura-na5.ru/

Оценочные материалы

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития ребёнка.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится контроль:

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Входной	Наблюдение, опрос.	сентябрь
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, наблюдение, беседа, анализ.	апрель-май

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:
Педагогическое наблюдение.
Опрос, тестирование.
Карта педагогического мониторинга. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение №2).

Приложение № 1

Упражнения специальной физической подготовки

1. **Специальные упражнения**:

- **для шейных позвонков**:
  - круговое вращение головой;
  - опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
  - запрокидывание головы назад;
  - «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.
- **для рук и плечевых суставов**:
  - рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть;
  - те же движения с одновременным поворотом туловища;
  - рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
  - вращение кистями рук;
  - круговые вращения руками;
  - сцепление рук «замочком» на спине;
  - плечевые вращения.
- для **тазобедренных суставов и позвоночника:**
  - наклоны вперед и назад прогнувшись;
  - наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
  - круговое вращение корпуса;
  - круговые вращения таза;
  - упражнения «дровосек» и «самолет».
  - для ног:
  - приседания;
  - пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со меной ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде);
  - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
  - перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
  - махи ногами (правая нога к левой руке);
  - вращение ноги в голеностопном суставе;
  - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
  - упражнения со скакалкой;

- для мышц живота и укрепления пресса: исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»,
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом-к-коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса».

2. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;

прыжки со скакалкой;

- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- сгибание и разгибание рук от пола, от скамейки.

Упражнения в парах

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

Приложение №2

Методика определения результативности образовательной программы деятельности детей

Для мониторинга результатов учащихся по дополнительной образовательной программе используется методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н. Они позволяют представить:

- набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;
- определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

педагог _____

№ п/п	Ф И учащегося	Входная диагностика	**Предметные** результаты обучаемости по программе								**Метапредметные** результаты обучаемости по программе								Результаты **личностного развития** детей в процессе освоения программы								**% освоения программы учащимся**	
			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Предметные достижения ребёнка		**итого, %**		Учебн - интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		**итого, %**		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		**итого, %**			
		с 01 по 20.09	**Полугодие**																									
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																												
2																												
15																												