

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2022
Протокол № 9

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом №293 от «30» 08 2022
Директор ГБОУ лицей №378
Свет С.Ю.Ковалюк



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики программы:
Айбятова Наиля Азизовна,
педагог дополнительного образования;
Артемова Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность
- 1.2. Актуальность
- 1.3. Объем и срок реализации программ
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат
- 1.6. Цели и задачи
- 1.7. Условия реализации
- 1.8. Формы режим занятий
- 1.9. Материально-техническое оснащение
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

План 1-го года

План 2-го года

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- 4.1. Особенности организации образовательного процесса
- 4.2. Задачи
- 4.3. Содержание
- 4.4. Планируемые результаты обучения
- 4.5. Учебно-тематическое планирование

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- 5.1. Особенности организации образовательного процесса
- 5.2. Задачи
- 5.3. Содержание
- 5.4. Планируемые результаты обучения
- 5.5. Учебно-тематическое планирования

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Приложение №1

Приложение №2

Приложение №3

Приложение №4

Приложение №5

Приложение №6

1. Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и общекультурный уровень освоения.

1.2 Актуальность программы

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на площадке весёлыми и разнообразными подвижными спортивными играми.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.3. Объем и срок реализации программы 2 года, 288 часов

1.4. Отличительные особенности

Данная программа отличается от других тем что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся, пролегающие через радость и игру занятия способствуют раскованности, улучшают коммуникативные навыки, вырабатывают командный дух, и как следствие потребность у каждого учащегося в занятиях физической культурой, здоровым спортивным взаимоотношениям.

1.5. Адресат программы. В объединение принимаются девочки и мальчики 7 - 10 лет разного социального статуса, проявившие интерес к спортивным играм и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

1.6. Цель и задачи

Целью программы является: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения их к подвижным игровым видам спорта

Задачи:

Образовательные задачи:

- обучение правилам выполнения упражнений относящихся к общей физической подготовке;
- обучение правилам игры, техническим и тактическим приёмами применяемым в подвижных играх;

- обучение правилам игры, техническим и тактическим приёмами применяемым в спортивных играх;
- обучение безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

Развивающие задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, силы и координации движений;
- развитие внимания, воображение у учащихся;
- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий спортивными играми

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.7. Условия реализации программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся, не имеющих противопоказания по здоровью.

На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования, заявления родителей и отсутствия противопоказаний по здоровью.

1.8. Формы и режим занятий.

Режим занятий:

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 7-9 лет.

2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 8-10 лет.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра, эстафета, соревнование, тренировка, тестирование,

Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, коллективная, групповая.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ достижений как групповых, так и личных. Общее обсуждение со всеми учащимися групп.
- Участие в конкурсном движении, открытые занятия, мастер-классы.

Формы фиксации результатов:

- Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения. (см Приложение 1; Приложение 2)
- Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

1.9. Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал; с раздевалками, туалетами;
- гимнастическая лестница – 6шт;
- гимнастическая скамейка – 3шт;
- сетка волейбольная – 1 шт;
- баскетбольное кольцо (сетка) – 2 шт;
- ворота футбольные 2шт;
- мяч футбольный -15 шт;
- мяч арабский -15 шт;
- конус – 20 шт;
- гимнастическая палка – 15 шт;
- обруч -8 шт;
- скакалка – 15 шт;
- канат – 1шт;
- флажок -15 шт;
- хоккейная клюшка, шайба (комплект детский пластмассовый) – 3 шт.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- сформировали спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- развили координацию, пространственного мышления;
- развили личностные качества: (сила воли)

Предметные результаты

- приобрели навыки игры в различные подвижные игры, эстафетные игры;
- познакомились с игровыми азами командных игр относящихся к олимпийским видам спорта: баскетбол, футбол (техника, тактика);
- участвовали в спортивных соревнованиях школьного уровня

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-получили первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получили опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные

- овладели начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения

**2. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивные игры»**

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Форма контроля
1	Вводное занятие.	4	4	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	62	10	52	Наблюдение Фиксация результатов
3	Техническая подготовка	62	10	52	Наблюдение Фиксация результатов
3.1	Игры на развитие внимания	12	2	10	Наблюдение
3.2	Игры для развития ловкости	12	2	10	Наблюдение
3.3	Игры для развития координационных способностей	14	3	11	Наблюдение
3.4	Игры для развития силы	12	2	10	Наблюдение
3.5	Игры для развития быстроты движений	12	2	10	Наблюдение
4	Соревнования	14	4	10	Фиксация результатов
5	Подведение итогов	2	1	1	Фиксация результатов Награждение лучших учащихся
	Итого:	144	30	114	

2.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Форма контроля
1	Вводное занятие.	4	4	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	62	10	52	Наблюдение Фиксация результатов
3	Техническая и тактическая подготовка	62	10	52	Наблюдение Фиксация результатов
3.1	«Снайпер»	14	3	11	Наблюдение
3.2	«Пионербол»	14	3	11	Наблюдение
3.3	Эстафеты	14	3	11	Наблюдение
3.4	«Баскетбол»	12	2	10	Наблюдение
3.5	«Футбол»	12	2	10	Наблюдение
4	Соревнования	10	2	8	Фиксация результатов
5	Подведение итогов	2	1	1	Фиксация результатов Награждение лучших учащихся
6	Итого	144	30	114	

1. Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивные игры»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «___»_____ 20 г
Протокол №_____

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №___ от «___»_____ 20 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
Кировский район, Санкт-Петербург
_____ С.Ю. Ковалюк

Рабочая программа
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст учащихся: 7-9 лет
Первый год обучения

Разработчики программы:
Айбятова Наиля Азизовна,
педагог дополнительного образования;
Артемова Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 7-9 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на развитие физических навыков учащихся (ОФП), обучение правилам, тактике различных подвижных игр. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Образовательные задачи:

- обучение правилам выполнения упражнений относящихся к общей физической подготовке;
- обучение правилам игры, техническим и тактическим приёмами применяемым в подвижных играх;
- обучение безопасному поведению в быту, на занятиях

Развивающие задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, силы и координации движений;
- развитие внимания, воображение у учащихся

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Физическая культура и спорт в России.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- История возникновения подвижных игр.
- Основы здорового образа жизни: значение здоровых людей для общества, семьи и детей;
- Сообщение о вредных привычках и их влияние на организм; профилактика простуды и наиболее часто встречающихся заболеваний.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);

- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

- Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение;

- круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса;

- наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук;

- круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх);

- поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине;

- полуприседание и приседание с различными положениями рук;

- выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук;

- прыжки в полуприседе, переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев.

- **Упражнения с мячом.**

- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу;

- подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом;

- наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом;

- перекачивание футбольного мяча друг другу ногами в положении сидя.

- **Акробатические упражнения.**

- кувырок вперёд с шага, два кувырка вперёд, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперёд;

- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;

- перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.

- **Упражнение в висах и упорах.**

- из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз;

- из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз

- **Легкоатлетические упражнения.**

- бег с ускорением до 60 м;

- бег с высокого старта до 60 м;

- бег медленный до 20 мин;

- бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м;

- Челночный бег 3x10;

- прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.);

- прыжки в высоту (95 – 105 см.);

- прыжки с места в длину;

- метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

3. Техническая подготовка

3.1. Игры на развитие внимания

Теория:

- правила подвижных игр: «Да» «нет» не говорить», «Паук и мухи», «Лиса в курятнике», «Краски»;

- эстафетные правила: с флажками, парные эстафеты

Практика:

- наработка игровых навыков следующих игр; «Да» «нет» не говорить», «Паук и мухи», «Лиса в курятнике», «Краски»;

- наработка эстафетных игр: с флажками, парные эстафеты

3.2. Игры на развитие ловкости

Теория:

- правила подвижных игр: «Зима-Лето», «Собачка», «Вышибалы», «Телепортация»;
- эстафетные правила: с футбольными мячами, с арабскими мячами

Практика:

- наработка игровых навыков следующих игр: «Зима-Лето», «Собачка», «Вышибалы», «Телепортация»;
- наработка эстафетных игр: с футбольными мячами, с арабскими мячами

3.3. Игры на развитие координационных способностей

Теория:

- правила подвижных игр: «Ворота», «Волк и Гуси», «Козел», «Корабли и капитаны», «Карусель»;
- эстафетные правила: с обручами, круговые эстафеты

Практика:

- наработка игровых навыков следующих игр: «Ворота», «Волк и Гуси», «Козел», «Корабли и капитаны», «Карусель»;
- наработка эстафетных игр: с обручами, круговые эстафеты

3.4. Игры на развитие силы

Теория:

- правила подвижных игр: «Чет не чет», «Петушиный бой», «Кто в доме хозяин»;
- эстафетные правила: с использованием гимнастической стенки, скамеек, каната

Практика:

- наработка игровых навыков следующих игр: «Чет не чет», «Петушиный бой», «Кто в доме хозяин»;
- наработка эстафетных игр: с использованием гимнастической стенки, скамеек, каната

3.5. Игры для развития быстроты движений

Теория:

- правила подвижных игр: «Дед Мороз», «Рыбачек», «Плетень», «Коршун и цыплята»;
- эстафетные правила: с использованием хоккейных клюшек и шайб

Практика:

- наработка игровых навыков следующих игр: «Дед Мороз», «Рыбачек», «Плетень», «Коршун и цыплята»;
- наработка эстафетных игр: с использованием хоккейных клюшек и шайб

4. Соревнования

Теория:

- правила участия в соревнованиях

Практика:

- проведение учебно-тренировочных, контрольных игр

5. Подведение итогов

Теория:

- подведение итогов;
- награждение лучших учащихся

Практика:

- эстафеты, игры по выбору учащихся

4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 год обучения:

Личностные результаты

- сформировали спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- развили координацию, пространственного мышления;

Предметные результаты

- приобрели навыки игры в различные подвижные игры;
- участвовали в спортивных соревнованиях школьного уровня

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- получили первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия

Коммуникативные

- получили опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные

- овладели начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения

4.5. Учебно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Дата	Тема занятия	Час	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятия. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения подвижных игр. Основы здорового образа жизни	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		ОФП Игры на развитие внимания. «Паук и мухи»	2	Обучающее	Наблюдение
3		ОФП Игры на развитие внимания. «Лиса в курятнике»	2	Обучающее	Наблюдение
4		ОФП Игры на развития внимания «Краски»	2	Обучающее	Наблюдение
5		ОФП Игры на развития внимания «Да» и «нет» не говорить...»	2	Обучающее	Наблюдение
6		ОФП Игры на развития внимания Эстафеты с использованием разноцветных флажков	2	Обучающее	Наблюдение
7		ОФП Игры на развития внимания Парные эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
8		Эстафетные соревнования (на внимание)	2	Соревнование	Фиксация результатов
9		ОФП Игры на развитие ловкости. «Зима-Лето»	2	Обучающее	Наблюдение
10		ОФП Игры на развитие ловкости. «Собачка»	2	Обучающее	Наблюдение
11		ОФП Игры на развитие ловкости. «Вышибалы»	2	Обучающее	Наблюдение
12		ОФП Игры на развитие ловкости. «Телепортация»	2	Обучающее	Наблюдение
13		ОФП Игры на развития ловкости Эстафеты с мячом	2	Обучающее	Наблюдение
14		ОФП Игры на развития ловкости. Эстафеты с арабскими мячами	2	Обучающее	Наблюдение
15		Эстафетные соревнования с использованием различных по размеру мячей	2	Соревнование	Фиксация результатов
16		ОФП Игры для развития координационных способностей «Карусель»	2	Обучающее	Наблюдение
17		ОФП Игры для развития координационных способностей «Корабли и капитаны»	2	Обучающее	Наблюдение
18		ОФП Игры для развития координационных способностей «Ворота»	2	Обучающее	Наблюдение

19		ОФП Игры для развития координационных способностей «Волк и Гуси»	2	Обучающее	Наблюдение
20		ОФП Игры для развития координационных способностей «Козел»	2	Обучающее	Наблюдение
21		ОФП Эстафеты с использованием обручей разного размера	2	Обучающее	Наблюдение
22		ОФП Круговые эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
23		Эстафетные соревнования (на координацию)	2	Соревнование	Фиксация результатов
24		ОФП Игры для развития силы с использованием гимнастической стенки	2	Обучающее	Наблюдение
25		ОФП Игры для развития силы «Чет не чет»	2	Обучающее	Наблюдение
26		ОФП Игры на развитие силы «Петушиный бой»	2	Обучающее	Наблюдение
27		ОФП Игры на развитие силы «Кто в доме хозяин»	2	Обучающее	Наблюдение
28		ОФП Отжимание от скамейки	2	Обучающее	Наблюдение
29		ОФП Перетягивание каната	2	Обучающее	Наблюдение
30		Эстафетные соревнования (силовые)	2	Соревнование	Фиксация результатов
31		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Профилактика простудных заболеваний	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
32		ОФП Повтор ранее изученных игр на внимание	2	Обучающее	Наблюдение
33		ОФП Эстафеты на внимание	2	Обучающее	Наблюдение
34		ОФП Повтор ранее изученных игр на развитие ловкости	2	Обучающее	Наблюдение
35		ОФП Эстафеты на развитие ловкости	2	Обучающее	Наблюдение
36		ОФП Повтор ранее изученных игр на развитие координационных способностей	2	Обучающее	Наблюдение
37		ОФП Эстафеты на развитие координационных способностей	2	Обучающее	Наблюдение
38		ОФП Повтор ранее изученных игр на развитие силы	2	Обучающее	Наблюдение
39		ОФП Эстафеты на развитие силы	2	Обучающее	Наблюдение
40		Эстафетные соревнования (смешанные)	2	Обучающее	Наблюдение
41		ОФП Игры на быстроту движений «Два Мороза»	2	Обучающее	Наблюдение
42		ОФП Игры на быстроту движений «Два Мороза»	2	Обучающее	Наблюдение
43		ОФП Игры на быстроту движений «Рыбачок»	2	Обучающее	Наблюдение
44		ОФП Игры на быстроту движений «Рыбачок»	2	Обучающее	Наблюдение
45		ОФП Эстафеты с использованием гимнастических скамеек	2	Обучающее	Наблюдение
46		ОФП Эстафеты с использованием гимнастических палок	2	Обучающее	Наблюдение
47		ОФП Игры на быстроту движений «Плетень»	2	Обучающее	Наблюдение
48		ОФП Игры на быстроту движений «Плетень»	2	Обучающее	Наблюдение
49		ОФП Игры на быстроту движений «Коршун и цыплята»	2	Обучающее	Наблюдение

50		ОФП Игры на быстроту движений «Коршун и цыплята»	2	Обучающее	Наблюдение
51		ОФП Эстафеты с использованием хоккейных клюшек и шайб	2	Обучающее	Наблюдение
52		ОФП Комбинированные эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
53		Эстафетные соревнования (на быстроту движения)	2	Соревнования	Фиксация результатов
54		ОФП Игры на развитие внимания (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
55		ОФП Игры на развитие внимания (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
56		ОФП Игры на развитие внимания (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
57		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные	2	Обучающее	Наблюдение
58		ОФП Игры на развитие ловкости (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
59		ОФП Игры на развитие ловкости (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
60		ОФП Игры на развитие ловкости (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
61		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные	2	Обучающее	Наблюдение
62		ОФП Игры на развитие координационных способностей (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
63		ОФП Игры на развитие координационных способностей (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
64		ОФП Игры на развитие координационных способностей (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
65		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные	2	Обучающее	Наблюдение
66		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные с атрибутами	2	Обучающее	Наблюдение
67		ОФП Игры на развитие силы (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
68		ОФП Игры на развитие силы (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
69		ОФП Игры на развитие силы (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
70		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные	2	Обучающее	Наблюдение
71		Эстафетные соревнования (комбинированные)	2	Соревнования	Фиксация результатов
72		Подведение итогов. Награждение лучших учащихся. Игры по желанию учащихся	2	Беседа Игры	Награждение лучших учащихся
ИТОГО:			144		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «__»_____ 20 г
Протокол №_____

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №__ от «__»_____ 20 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
Кировский район, Санкт-Петербург
_____ С.Ю. Ковалюк

Рабочая программа
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст учащихся: 8-10 лет
Второй год обучения

Разработчики программы:
Айбятова Наиля Азизовна,
педагог дополнительного образования;
Артемова Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

5.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 8-10 лет (мальчики, девочки).

Количество учащихся 12-15 человек.

5.2. Задачи программы 2-го года обучения.

Образовательные задачи:

- отработка правил выполнения упражнений относящихся к общей физической подготовке;
- обучение правилам игры, техническим и тактическим приёмами применяемым в подвижных играх;
- обучение правилам игры, техническим и тактическим приёмами применяемым в спортивных играх;
- повторение правил безопасного поведения в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

Развивающие задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, силы и координации движений;
- развитие внимания, воображение у учащихся;
- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий спортивными играми

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.3. Содержание программы 2 года обучения

3. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Основы здорового образа жизни: режим, вредные привычки и их влияние на организм; профилактика простуды и наиболее часто встречающихся заболеваний.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;

Практика:

- ***Общеразвивающие упражнения без предметов.***
- Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение;

- круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса;
- наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук;
- круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх);
- поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине;
- полуприседание и приседание с различными положениями рук;
- выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук;
- прыжки в полуприседе, переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев.
- **Упражнения с мячом.**
- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом;
- наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом;
- перекачивание футбольного мяча друг другу ногами в положении сидя.
- **Акробатические упражнения.**
- кувырок вперёд с шага, два кувырка вперёд, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперёд;
- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;
- перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.
- «Мост» из положения лёжа на спине;
- «Полушпагат».
- **Упражнение в висах и упорах.**
- из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз;
- из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз
- **Легкоатлетические упражнения.**
- бег с ускорением до 60 м;
- бег с высокого старта до 60 м;
- бег медленный до 20 мин;
- бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м;
- Челночный бег 3х10;
- прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.);
- прыжки в высоту (95 – 105 см.);
- прыжки с места в длину;
- метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).
- **Специальные упражнения для развития быстроты.**
- упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада;
- упражнения для развития дистанционной скорости, ускорения на 15, 30 м;
- бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;
- бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.
- **Специальные упражнения для развития ловкости.**
- прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;
- прыжки через скакалку;
- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

3. Техническая подготовка

3.1. Игра «Снайпер»

Теория:

- правила игры;
- технические тактические правила

Практика:

- наработка игровых навыков

3.2. Игра «Пионербол»

Теория:

- правила игры;
- технические тактические правила

Практика:

- наработка игровых навыков

3.3. Эстафеты

Теория:

- правила выполнения эстафет: с различными атрибутами, парные, круговые

Практика:

- отработка эстафет: с различными атрибутами, парные, круговые

3.4. Игра «Баскетбол»

Теория:

- правила игры;
- технические тактические правила

Практика:

- наработка игровых навыков

3.5. Игра «Футбол»

Теория:

- правила игры;
- технические тактические правила

Практика:

- наработка игровых навыков

4. Соревнования

Теория:

- правила участия в соревнованиях

Практика:

- проведение учебно-тренировочных, контрольных игр

5. Подведение итогов

Теория:

- подведение итогов;
- награждение лучших учащихся

Практика:

- игра по выбору учащихся

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- совершенствовали спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- совершенствовали развитие координации, пространственного мышления;
- развили личностные качества: (сила воли)

Предметные результаты

- приобрели навыки игры в подвижные игры: «Снайпер», «Пионербол»;

- усовершенствовали навыки эстафетных игр;
- познакомились с игровыми азами командных игр относящихся к олимпийским видам спорта: баскетбол, футбол (техника, тактика);
- участвовали в спортивных соревнованиях школьного уровня

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-получили первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получили опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные

- овладели начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения

5.5. Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Дата	Тема занятия	Час	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятия. Инструктаж по технике безопасности. Основы здорового образа жизни	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		ОФП «Снайпер» Правила игры.	2	Обучающее	Наблюдение
3		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
4		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
5		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
6		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
7		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
8		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
9		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
10		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
11		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
12		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
13		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
14		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
15		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение

16		Соревнования по игре «Снайпер»	2	Соревнование	Фиксация результатов
17		ОФП «Пионербол» Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
18		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
19		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
20		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
21		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
22		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
23		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
24		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
25		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
26		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
27		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
28		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
29		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
30		ОФП«Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
31		Соревнования по «Пионерболу»	2	Соревнование	Фиксация результатов
32		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Профилактика простудных заболеваний	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
33		Эстафеты сочетающие спортивную ходьбу, бег, прыжки	2	Обучающее	Наблюдение
34		Эстафеты с использованием эстафетной палочки	2	Обучающее	Наблюдение
35		Эстафеты с использованием волейбольный мячей	2	Обучающее	Наблюдение
36		Эстафеты с арабскими мячами	2	Обучающее	Наблюдение
37		Эстафеты с обручами	2	Обучающее	Наблюдение
38		Эстафеты с гимнастическими палками	2	Обучающее	Наблюдение
39		Эстафеты с использованием гимнастических скамеек	2	Обучающее	Наблюдение
40		Эстафеты с использованием гимнастических стенок	2	Обучающее	Наблюдение
41		Эстафеты с использованием каната	2	Обучающее	Наблюдение
42		Эстафеты с использованием воздушных шаров	2	Обучающее	Наблюдение
43		Круговые эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
44		Парные эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение

45		Эстафетные соревнования	2	Соревнование	Фиксация результатов
46		ОФП «Баскетбол» Постановка корпуса, рук	2	Обучающее	Наблюдение
47		ОФП «Баскетбол» Ведение мяча	2	Обучающее	Наблюдение
48		ОФП «Баскетбол» Ведение мяча	2	Обучающее	Наблюдение
49		ОФП «Баскетбол» Ведение мяча Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
50		ОФП «Баскетбол» Бросок в кольцо Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
51		ОФП «Баскетбол» Бросок в кольцо Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
52		ОФП «Баскетбол» Бросок от груди Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
53		ОФП «Баскетбол» Бросок от груди Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
54		ОФП «Баскетбол» Ведение защита мяча Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
55		ОФП «Баскетбол» Ведение защита мяча Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
56		ОФП «Баскетбол» Нападение Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
57		ОФП «Баскетбол» Нападение Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
58		Соревновательная игра «Баскетбол»	2	Соревнование	Фиксация результатов
59		ОФП «Футбол» Ведение мяча (внутренняя, внешняя сторона стопы)	2	Обучающее	Наблюдение
60		ОФП «Футбол» Удар по цели	2	Обучающее	Наблюдение
61		ОФП «Футбол» Удар по воротам	2	Обучающее	Наблюдение
62		ОФП «Футбол» Набивание	2	Обучающее	Наблюдение
63		ОФП «Футбол» Набивание	2	Обучающее	Наблюдение
64		ОФП «Футбол» Правила игры Технические приёмы	2	Обучающее	Наблюдение
65		ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
66		ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
67		ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
68		ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
69		ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
70		ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
71		Соревновательная игра «Футбол»	2	Соревнование	Фиксация результатов
72		Подведение итогов. Награждение лучших учащихся. Игры по желанию учащихся	2	Беседа Соревнование	Фиксация результатов Награждение
		ИТОГО:	144		

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства:

- методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель, по годам обучения
(см приложение №1, №2)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
(см приложение №3)
- Учёт спортивных достижений учащихся. Нормативы (см. приложение №4)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»
(приложение №5)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» (см. приложение №6)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля

- Систематичность,
- Объёмность,
- Дифференцированный подход,

7. Список литературы

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

2. <http://fizkultura-na5.ru/>

Материалы охватывающие практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

3. <http://fizkulturnica.ru/>

Материалы предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких

4. <http://summercamp.ru/>

Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.

5. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

6. <http://amfr.ru/edu/mishka/>

Сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу.

7. <http://www.kesbasket.ru/>

Школьная баскетбольная лига.

8. <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114>

Электронные образовательные ресурсы по физкультуре.

9. <http://e-sportedu.grsu.by/index.php/what-is-e-sport>

Электронные средства обучения по физкультуре

10. http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144

Современный учительский портал

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения

Творческое объединение - «Спортивные игры»

Педагог -

Вид диагностики ___ входная/промежуточная/ итоговая ___

Год обучения 1 группа №

№ п\п	Ф.И. учащегося	Прыжки в длину с места (метр)	Дальность отскока мяча (метр)	Подъем в сед из положения лёжа (раз/мин.)	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
15ч – 100%	Итог в %	Высокий			
1ч – 6,6%		Средний			
		Низкий			

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Критерии	Прыжок в длину с места	Дальность отскока мяча	Подъем в сед из положения лёжа (раз/мин.)
В – высокий уровень	Более 110 метров	Более 4,5 метра	20 и более раз
С – средний уровень	103-110 метров	3,4 – 4,5 метров	15-19 раз
Н – низкий уровень	Менее 103 метров	Менее 3,4 метра	Менее 15 раз

Приложение №2

Диагностика результативности освоения программы 2 год обучения

Творческое объединение - «Спортивные игры»

Педагог -

Вид диагностики ___ входная/промежуточная/ итоговая ___

Год обучения 2 группа №

№ п/п	Ф.И. учащегося	Бег на 60 метров (на время)	Отжимание от пола (количество раз)	Прыжки со скакалкой одинарные	Средний показатель результативности Программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15 ч – 100% 1ч –%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Критерии	Бег на 60 метров (на время)	Отжимание от пола (количество раз)		Прыжки со скакалкой одинарные (раз в мин.)
В – высокий уровень	11,0 - 11,4 сек	М. Более 40 раз	Д. Более 30 раз	Более 95 раз
С – средний уровень	11,5 – 12,2 сек	М. 30-40 раз	Д. 15-30 раз	70-95 раз
Н – низкий уровень	Более 12, 2 сек.	М. Менее 30 раз	Д. Менее 15 раз	Менее 70 раз

ТАБЛИЦА ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ 1/2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Творческое объединение - «Спортивные игры»

Педагог -

Вид диагностики ___ входная/промежуточная/ итоговая ___

Год обучения _____ группа № _____

№ п\п	Ф.И. учащегося	Коммуникативные навыки	Внимание	Лидерские качества	Средний показатель результативности Программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – %	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

к общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные игры»

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (мальчики).

№	Тесты	Возрастные группы			
		7-8 лет		9-10 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32
2.	Бег по «восьмёрке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30
6.	Подъем в сед из положения лёжа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31
10.	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (девочки).

№	Тесты	Возрастные группы			
		7-8 лет		9-10 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31
2.	Бег по «восьмёрке», с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31
3.	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30
6.	Подъём и сед из положения лёжа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30
9.	Прыжок в длину с места, см.	106-116	1-11	117-136	12-31

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- Надежда заняться любимым делом
- Желание узнать что-то новое, интересное
- Надежда найти новых друзей
- Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- Желание узнать о том, что не изучают в школе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что еще, напишите: _____

Спасибо!