

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Богородский центр детского творчества

РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом Богородского
центра детского творчества
Протокол № 2 от 11.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор Богородского
центра детского творчества
М.И. Анисимова



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Олимпийцы»

Возраст обучающихся 7-9 лет
Срок обучения 1 год

Автор-составитель:
Бармина Ксения Владимировна—
педагог дополнительного образования

пгт Богородское
2022 год

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Содержание учебного плана	6
1.5. Планируемые результаты	8
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Методические и оценочные материалы	15
2.4. Список литературы	15
Приложения	16

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Олимпийцы» разработана на основе нормативно – правовых документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 835 от 30.07.2020 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области. Приложение № 4 «Порядок включения дополнительных общеобразовательных программ в систему ПФДО»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 34 от 18.01.2021 «Об утверждении стандартов качества оказания государственных услуг». Приложение 1

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Это легко можно достичь посредством занятий общефизическими упражнениями. Таким образом, программа дополнительного образования «Крепыш» направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности растущего организма, а также на развитие личностных качеств ребенка, необходимых в процессе жизнедеятельности.

Значимость программы. Одной из национальных целей Российской Федерации является сохранение населения, здоровье и благополучие людей. Одним из целевых показателей названо увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Значимость программы обусловлена возможностью вовлечения детей в систематические

занятия физкультурой и спортом, что соответствует общенациональным целям развития.

Новизна программы. Новизна данной программы заключается в том, что в связи с ранним возрастом обучающихся к реализации программы активно привлекаются родители (участие в открытых занятиях, беседы с педагогом, родительский контроль выполнения рекомендаций педагога).

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 9 лет.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение ОФП, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Состав группы – постоянный, разнополый. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 15, что позволяет педагогу уделять каждому обучающемуся время индивидуально.

Объем программы – 68 часов.

Срок освоения – 34 недели в рамках одного учебного года.

Формы обучения – очная.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса. Форма реализации образовательного процесса – традиционная. Организационная форма обучения – групповая.

Режим занятий: один раз в неделю (в выходной день с родителями) по два академических часа: 2 занятия по 40 минут учебного времени с перерывом между занятиями 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ: развитие физических и личностных качеств, повышение значения спортивного семейного досуга посредством занятий спортом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формировать навыки самостоятельных занятий физической культурой во время досуга,

повысить объем двигательной активности обучающихся.

Воспитательные:

формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

развивать эмоциональную устойчивость;
 формировать навыки организации семейного спортивного досуга.

1.3. Учебный план (68 час, 2 часа в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение в предмет	1	1	0	Беседа Анкетирование на знание правил здорового образа жизни для коллективного обсуждения. Контроль родителей.
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	16	0,5	15,5	Входное тестирование. Игра «Веселые старты» Контрольные упражнения. Наблюдение.
3.	Раздел 3 Физическое совершенствование	4	1	3	Наблюдение. Составление своего режима дня.
4.	Раздел 4. Лыжная подготовка	20	0,5	19,5	Лыжная прогулка с родителями. Лыжные гонки. Соревнования.
5.	Гимнастика с основами акробатики.	13	0	13	Контрольные упражнения. Наблюдение.
6.	Подвижные и спортивные игры с мячом	10	1	9	Наблюдение. Учебная игра.
7.	Подведение итогов	4	0	4	Открытое занятие «Мама, папа, я – спортивная семья». Итоговое тестирование по нормативам ОФП.
	ИТОГО	68	4	64	

1.4. Содержание учебного плана

Введение в предмет

Теория «Здоровый образ жизни и его роль в современном обществе». Техника безопасности поведения в спортивном зале. Анкета на знание правил ЗОЖ. Приложение 1.

Общая физическая подготовка

Теория. Понятие общей физической подготовки, составные элементы ОФП. Нормативы ОФП.

Практика. Входное тестирование – сдача контрольных нормативов ОФП. (Приложение №4)

Общие развивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, наклоны, повороты, различные сочетания этих движений. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, упражнения с помощью партнера. Гимнастические упражнения: с предметами и без предмета. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег на дистанции 15, 30, метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Строевые упражнения: команды: строй, шеренга колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, становись, смирно, равняйся, вольно и т.д.

Повороты: направо, налево, кругом. Построения: в шеренги, колонны, круги.

Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки. Попадание набивным мячом в цель. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка и др.).

Комплекс аэробных упражнений: приставные шаги и выпады, передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, бег наперегонки, повторный бег с максимальной скоростью 30 метров; прыжки со скакалкой на время.

Упражнения на развитие внимания и быстроты реакции.

Подвижные игры («Поймай мяч», «Прыгуны», «Вышибалы» и др.). Игры с мячом на внимание («Съедобное-несъедобное» и др.).

Эстафета «Веселые старты» (Приложение № 2)

Самостоятельные игры и развлечения.

Физическое совершенствование

Режим дня. Знакомство с простейшими закаливающими процедурами, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития

остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Статические упражнения.

Подвижные и спортивные игры с мячом

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Разучивание спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила игры.

Пионербол: правила игры; прием и передача мяча.

Подведение итогов

Открытое занятие «Мама, папа, я – спортивная семья»

Итоговое тестирование по нормативам ОФП.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- возникновение чувства необходимости занятий спортом и желания быть здоровым человеком;

мышц туловища развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Лыжная подготовка

Техника передвижения на лыжах. Техника безопасности. Строевые упражнения. Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением. повороты переступанием. Непрерывное передвижение до 500 /800м/1000м.

Игры на лыжах. Правила игр. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони преподавателя», эстафеты.

Итог темы: лыжный поход с родителями.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	25	10.00-11.30	Теоретическо-практическое	2	Введение. Теория «Здоровый образ жизни и его роль в современном обществе». Техника безопасности на занятиях. Что такое общая физическая подготовка, нормативы ОФП.	Спортзал Богородской средней школы	Беседа Анкетирование на знание правил здорового образа жизни для коллективного обсуждения. Контроль родителей.
2	октябрь	2	10.00-11.30	Практическое	2	ОФП. Нормативы ОФП. Обще-развивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.	Там же	Входное тестирование
3	октябрь	9	10.00-11.30	Практическое	2	ОФП. ОРУ. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Бег. Ходьба. Прыжки, подтягивания, отжимания.	Там же	Наблюдение
4	октябрь	16	10.00-11.30	Практическое	2	ОФП. ОРУ. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: приседания, прыжки на скакалке.	Там же	Наблюдение
5	октябрь	23	10.00-11.30	Практическое	2	ОФП. ОРУ. Упражнения для развития координационных способностей. Строевые упражнения. Попадание мячом в цель. Упражнения с предметами.	Там же	Наблюдение
6	октябрь	30	10.00-11.30	Практическое	2	ОФП. ОРУ. Упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры.	Там же	Наблюдение
7	ноябрь	6	10.00-11.30	Практическое	2	ОФП. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Основные шаги аэробики, их сочетания. Прыжки на скакалке, повторный бег.	Там же	Контрольные упражнения
8	ноябрь	13	10.00-11.30	Практическое	2	ОФП. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег наперегонки. Упражнения на развитие внимания и быстроты реакции. Игры с мячом.	Там же	Наблюдение
9	ноябрь	20	10.00-11.30	Практическое	2	ОФП. Игра «Веселые старты»	Там же	Подвижная игра

10	ноябрь	27	10.00-11.30	Теоретическо-практическое	2	Физическое совершенствование. Режим дня. Знакомство с простейшими закаливающими процедурами. Оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Там же	Составление режима дня
11	декабрь	4	10.00-11.30	Практическое	2	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Там же	Наблюдение
2	декабрь	11	10.00-11.30	Теоретическо-практическое	2	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах	На улице	Наблюдение
13	декабрь	18	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная подготовка. Строевые упражнения. Скользящий шаг.	На улице	Наблюдение
14	декабрь	25	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	На улице	Наблюдение
15	январь	15	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	На улице	Наблюдение
16	январь	22	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости	На улице	Наблюдение
17	январь	29	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная подготовка. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	На улице	Наблюдение
18	февраль	5	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная подготовка. Поворот переступанием на месте. Торможение падением. Прохождение на скорость дистанции до 50 м.	На улице	Лыжные гонки
19	февраль	12	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная подготовка. Непрерывное передвижение 500 м. Игры на лыжах.	На улице	
20	февраль	19	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная эстафета.	На улице	Соревнования
21	февраль	26	10.00-11.30	Практическое	2	Лыжная подготовка. Непрерывное передвижение до 1 км	На улице	Лыжный поход с родителями

22	март	5	10.00-11.30	Практическое	2	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла	Спортзал Богородского ЦКД	Наблюдение
23	март	12	10.00-11.30	Практическое	2	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера, на развитие гибкости	Там же	Наблюдение
24	март	19	10.00-11.30	Практическое	2	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими снарядами. Упражнения с предметами на развитие координации движений	Там же	Наблюдение
25	март	26	10.00-11.30	Практическое	2	Гимнастика. Группировка Перекаты в группировке. Висы и упоры	Там же	Контрольные упражнения
26	апрель	2	10.00-11.30	Практическое	2	Гимнастика. Лазанья и перелазанья. Упражнения на освоение навыков равновесия	Там же	Наблюдение
27	апрель	9	10.00-11.30	Практическое	2	Гимнастика. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Упражнения на формирование осанки.	Там же	Наблюдение
28	апрель	16	10.00-11.30	Практическое	2	Гимнастика. Статические упражнения. Игры с мячом. Техника безопасности при игре с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Там же	Наблюдение
29	апрель	23	10.00-11.30	Теоретическо-практическое	2	Игры с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками из-за головы	Там же	Наблюдение
30	апрель	30	10.00-11.30	Практическое	2	Игры с мячом. Игры на совершенствование метаний. Учебная игра в пионербол	Там же	Учебная игра
31	май	7	10.00-11.30	Практическое	2	Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игры на развитие координации движений	Там же	Наблюдение
32	май	14	10.00-11.30	Практическое	2	Игры с мячом. Упражнения для ног с мячом. Правила игры в футбол. Учебная игра в футбол.	Там же	Учебная игра
33	май	21	10.00-11.30	Практическое	2	Открытое занятие «Папа, мама, я – спортивная семья»	Там же	Открытое занятие с родителями
34	май	28	10.00-11.30	Практическое	2	Итоговое тестирование по нормативам ОФП. Анкетирование (Приложение 7)	Там же	Итоговое тестирование. Анкетирование.

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В процессе реализации программы используются следующие методы: словесные, наглядные, диагностические, игровые, соревновательные.

Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Структура занятия

Занятие (практическое) состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность – 40 мин.

Часть урока	содержание	длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10 мин
основная	Решение основных задач темы занятия.	20 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

Способы проверки

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование по нормативам ОФП. Предварительный (вводный) контроль (стартовая диагностика) позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. А также она предусматривает открытое занятие с участием родителей.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает тестирование по тем же самым нормативом ОФП, что и в начале обучения, призванное показать динамику развития результатов каждого обучающегося.

Текущий контроль – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – беседа, тестирование, игры, практическая работа. Также отличительной особенностью данной программы является усиление роли родительского контроля при выполнении обучающимися самостоятельных упражнений, а также в процессе проведения занятий в виде открытых уроков.

Тематический контроль – проводится по мере освоения каждой темы в форме беседы, открытых занятий, соревнований, контрольных упражнений.

По мере реализации программы проводится **промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка.

Целью **итогового контроля** (итоговая аттестация) является определение степени усвоения программы обучающимися, ориентация их на дальнейшую самостоятельную работу, получение сведений для совершенствования программы и методик обучения.

Итоговыми результатами можно считать: улучшение физических показателей, усвоения основ технико-тактической подготовки, приобретение учащимися опыта участия в соревнованиях, проявление самостоятельности, инициативы, воли к победе.

Главным показателем эффективности образовательного и воспитательного процессов, является положительная динамика результатов каждого ребенка относительно самого себя, а не друг друга.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал ;

инвентарь и оборудование:

- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- лыжи, лыжные палки
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, мячи
- спортивная форма обучающихся
- оборудование для проведения игр: кегли, обручи (4 шт.), теннисные ракетки и мячики, гимнастическая палка, воздушные шары, свисток, стойки (флажки или кегли), стул, резиновые мячи, скакалки, обручи, рюкзаки, ведерки, кубики.

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Требования к организации образовательной среды:

В спортивном зале соблюдается температурный режим, освещенность соответствует норме, соблюдаются иные санитарно-гигиенические нормы. Все обучающиеся проходят инструктаж по безопасному поведению в спортивном зале.

2.3. Методические и оценочные материалы

1. Анкета (устная) на знание правил здорового образа жизни для устного коллективного обсуждения (тема 1.1 Учебного плана). *Приложение № 1.*
2. Годовая программа физической подготовки в домашних условиях (тема 1.2). *Приложение № 2.*
3. Техника безопасности поведения в спортивном зале (тема 1.2). *Приложение № 3.*
4. Тестирование по общей физической подготовке. Интегральная оценка уровня подготовленности. Динамика уровня подготовленности (темы 1.2, раздел 2). *Приложение № 4.*
5. Эстафета «Веселые старты». (Раздел 2). *Приложение № 5.*
6. Открытое занятие. Игра «Мама, папа, я – спортивная семья» (раздел 6). *Приложение № 6.*
7. Анкета для родителей обучающихся «Удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования». *Приложение № 7.*

2.4. Список литературы

1. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1998.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
4. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
5. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
6. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
7. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
8. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
9. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год; Ресурсы интернета.

**Анкета (устная)
на знание правил здорового образа жизни
для коллективного обсуждения**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?
 - А) Мыло
 - Б) Мочалка
 - В) Зубная щётка
 - Г) Зубная паста
 - Д) Полотенце для рук
 - Е) Полотенце для тела
 - Ж) Тапочки
 - З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00	9.00
Обед 13.00	15.00
Полдник 16.00	18.00
Ужин 19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:
 - А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
 - Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
 - В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:
 - А) После прогулки
 - Б) После посещения туалета
 - В) После того, как заправил постель
 - Г) После игры в баскетбол
 - Д) Перед посещением туалета
 - Е) Перед едой
 - Ж) Перед тем, как идёшь гулять
 - З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?
 - А) Каждый день
 - Б) 2-3 раза в неделю
 - В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?
 - А) Положить палец в рот.
 - Б) Подставить палец под кран с холодной водой
 - В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
 - Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

**Годовая программа
физической подготовки в домашних условиях**

Для закрепления усвоенных навыков, а также для поддержания оптимальной физической формы детям выдаются рекомендации для упражнения для выполнения упражнений дома.

К контролю за выполнением заданий привлекаются родители или другие заинтересованные взрослые (бабушки, дедушки, старшие братья и т.д.). Для каждого месяца выделены четыре упражнения, каждое из которых рассчитано на неделю.

Задания на октябрь

- 1-я неделя: бросок теннисного мяча об пол ловля 15 раз.
- 2-я неделя: отжимания от стены 10 раз.
- 3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 10 раз.
- 4-я неделя: подъем туловища в сед 10 раз.

Задания на ноябрь

- 1-я неделя: подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.
- 2-я неделя: приседания 10 раз.
- 3-я неделя: отжимания от пола 5 раз.
- 4-я неделя: прыжки через линию 20 раз.

Задания на декабрь

- 1-я неделя: отжимания от пола 10 раз.
- 2-я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.
- 3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.
- 4-я неделя: передача теннисного мяча по кругу по 10 раз в одну и в другую сторону.

Задания на январь

- 1-я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук 20 раз.
- 2-я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на поясе. На мысках тянуться вверх 20 раз.
- 3-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом пола, досчитать до трех 10 раз.
- 4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

Задания на февраль

- 1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 5 раз.
- 2-я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.
- 3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 10 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: одна нога впереди, другая сзади. Смена ног прыжком. Руки работают одновременно.

Задания на март

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой.

Задания на апрель

1-я неделя: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 15 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

Задания на май

1-я неделя: спокойный вдох – медленный выдох. 10 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 20.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 15 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на июнь

1-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 25 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Техника безопасного поведения в спортивном зале**I. Общие требования безопасности**

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.
2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.
4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении учителя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна на щелчки, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Тестирование по общей физической подготовке

Входное тестирование (в начале учебного года)

Итоговое тестирование по нормативам ОФП (в конце учебного года)

Нормативы, представленные в таблице, не являются обязательными для обучающихся, а дают представление педагогу об уровне физической подготовленности каждого ребенка в начале освоения программы и являются ориентиром к дальнейшей работе.

№	Выполнение каждого упражнения оценивается педагогом от 0 до 5 баллов. В таблице представлены нормативы ОФП, соответствующие выше среднего, высокому и очень высокому уровню подготовленности	Возраст			
		6-8		9-10	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30 м (с)	7,2-6,2	6,9-5,9		
	Бег 60 м (с)	-	-	12,9 -11,0	12,0-10,5
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	55-66	55-66	65-75	65-75
3	Прыжки в длину с места двумя ногами (см)	110-135	115-140	125-150	130-160
4	Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 6 м. (количество раз попаданий)	2-4	2-4		
	Метание мяча весом 150 г. (м.)			13-17	24-32
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4-11	7-17	5-12	9-16
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук либо ладонями			

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)				
		2	3	4	5	6
		Сумма баллов				
Очень высокий	Отлично	10-9	15-14	20-18	25-23	30-28
Высокий	Хорошо	8-7	13-11	17-15	22-18	27-21
Выше среднего	Посредственно	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15
Средний	Удовлетворительно	4-3	7-5	10-7	12-9	14-10
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2-1	4-3	6-4	8-5	9-6
Низкий	Плохо	1-0	2-0	3-0	4-0	5-0

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей				
	2	3	4	5	6
	Изменение по сумме баллов				
Существенное повышение	+3	+4	+6	+8	+9
Повышение	+2	+3	+4	+5	+6
Изменений нет	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99
Снижение	-2	-3	-4	-5	-6
Существенное снижение	-3	-4	-6	-8	-9

Эстафета «Весёлые старты».

Цель: Проведение промежуточной аттестации.

Задачи:

1. Формирование навыков здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
4. Выявление пробелов в физическом развитии.

Инвентарь: кегли, обручи (4 шт.), цветные резиновые мячи (2 шт.), теннисные ракетки и мячики, гимнастическая палка, воздушные шары, свисток.

Подготовительный этап:

все члены кружка делятся на две команды, придумывают название команде.

Педагог.

Ребята, сегодня занятие мы проводим в форме веселой из всех спортивных и самой спортивной из всех веселых игр – «Весёлые старты» и наш спортивный зал превращается в веселый стадион. Будем состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте. Узнаем чему вы научились, как улучшили свои физические качества.

Представление жюри. Представление команд.

Итак, с командами познакомились – пора начинать соревнование!

1 конкурс – «Переправа».

Инвентарь: 4 обруча, 4 поворотные стойки на каждую команду.

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают обручи следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

2 конкурс – «Паучок».

Инвентарь: 4 стойки.

По команде игроки начинают передвижение в и.п. лежа на руках спиной вперед, как «паучки» до стойки, обратно возвращаются бегом, передавая эстафету друг другу. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

3 конкурс – «Прыгуны»

Инвентарь: Скакалки

Прыгая на скакалке, участник добегают до стойки, огибает её и возвращается обратно, передавая скакалку следующему игроку.

4 конкурс – « Воздушный шар».

Инвентарь: 4 гимнастические палки, 4 воздушных шара, 4 стойки.

По команде участники передвигаются до стойки, погоняя шар гимнастической палкой, обратно бег и передача эстафеты следующему участнику.

5 конкурс-эстафета «Попади в цель».

Инвентарь: цветные резиновые мячи, обручи для команд.

Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется – 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.

6 конкурс-эстафета «Догони и прокати»

Инвентарь: мячи, фишка.

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч между ногами участников команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.

7 конкурс для капитанов «Юный теннисист»

Капитаны стоят на линии старта, в руках теннисная ракетка с теннисным шариком. На расстоянии 5м стоит фишка. По свистку участник несет шарик на ракетке, обводит фишку и возвращается в свою команду, неся инвентарь в руке. При потере мячика, игрок возвращается к месту падения мячика и продолжает движение. Кто быстрее пройдет?

8 конкурс «Дружба»

Удерживая лбами воздушный шарик и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре

9 конкурс – эстафета «Спортивная ходьба»

Участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

10 конкурс- «Силачи»

Перетягивание каната. По свистку, кто перетянет канат, та команда и победила.

Жюри подводит итоги. Команда-победитель награждается дипломом.

Педагог.

Вот и закончилось наше занятие. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! А так же поняли свои «слабые» места и над чем надо поработать.

Открытое занятие. Мама, папа, я – спортивная семья

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Развитие интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
3. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, интерес к совместному проведению досуга семьи .
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Подведение итогов изучения раздела «Общая физическая подготовка

Место проведения: спортивный зал школы.

Оборудование и инвентарь: свисток, стойки (флажки или кегли), стул, мячи, скакалки, обручи, рюкзаки, ведерки, кубики.

Оформление зала: лозунги-плакаты: «Хочешь быть сильным-бегай!», «Хочешь быть красивым-бегай!», «Спорт-это здоровье, спорт- это успех, спорт-это дружба, спорт-сильнее всех», «Нет большей победы, чем победа над собой», «Наше здоровье-в наших руках».

(Звучит песня «Я со спортом подружусь» и дети садятся на места

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие ребята, родители и уважаемые гости.

Ведущий 2: Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Мама, папа, я – спортивная семья».

Ведущий 1: Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Ведущий 2: Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне . Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселые соревнования – на два часа!

Ведущий 1: Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно – оздоровительный праздник.

Ведущий 1: Эй, команды смелые,
Дружные, умелые
На площадку выходите,
Силу, ловкость покажите.

Ведущий 2: Встречаем наши команды! Приглашаю команды и предлагаю построиться в шеренгу

Ведущий называет команды и представляет игроков.

Ведущий 2: А теперь я хочу спросить у вас...

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда,

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови.

Раскройте нам секрет –

Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: «Нет»)

Кто с работой дружен –

Нам сегодня нужен?(«Нужен»)

Кто с учебой дружен –

Нам сегодня нужен?(«Нужен»)

Кто со спортом дружен –
Нам сегодня нужен? («Нужен»)
Таким людям хвала и честь.
Такие люди среди нас есть? («Есть»)

Ведущий 1: Командам приготовиться к приветствию!

Команды представляют визитную карточку (эмблема, название, девиз)

Ведущий 2: Оценивать ваши успехи будет жюри. (Представление жюри)

Ведущий 1:

Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

Ведущий 2: Отгадайте загадку:

Он и круглый, он и гладкий,

Очень ловко скачет.

Что же это.

Игроки: Мячик!

1. Эстафета с мячом- «КЕНГУРУ»

«Кенгуру», зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до стойки и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

(Побеждает команда, первой закончившая эстафету).

2. Эстафета «ЗОЛУШКА»

«Золушка» - на противоположном конце площадки чертят круги по количеству команд.

Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут, выкладывают все кубики по одному, возвращаются и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т. д. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием

Ведущий 1: Пока жюри подводит итоги 2 конкурсов, а команды отдыхают, проведем игру с болельщиками. Внимательно слушайте мои вопросы и если вопрос о вас, вставайте и отвечайте – «это я, это я, это все мои друзья», если нет, то сидите молча.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

1). Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

2). Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?

3). Кто из вас не ходит хмурый –
Любит спорт и физкультуру?

4). Кто мороза не боится –
На коньках летит как птица?

5). Ну, а кто начнет обед –
С жевачки импортной, конфет?

6). Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?

- 7). Кто поел и чистит зубки
Ежедневно, дважды в сутки?
- 8). Кто, согласно распорядку,
Выполняет физзарядку?

Ведущий 2: Слово предоставляется жюри. (Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

3. Эстафета «ПЕРЕПРАВА»

На расстоянии несколько метров от команды стоит стул. Бежит к стулу первый игрок, оббегает его, возвращается к команде и берет за руку второго игрока. Они бегут вместе, берут третьего и т.д. Побеждает команда, которая первая вернется на место.

4. Эстафета "Толкание ядра"

Ведущий. Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало и начинает с того места. Таким образом, поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отбегает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил. На старт, внимание, марш!

5. Эстафета «ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТРОПА».

По сигналу дети одевают рюкзак, бегут до стойки змейкой, обегая кегли, пролезают через обруч, останавливаются около стула, достают из рюкзака скакалку, делают 3 прыжка и возвращаются обратно. Передают рюкзак следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий 2: Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из наших команд победил, проверим вашу сообразительность.

«Доскажи пословицу».

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

- 1). В здоровом теле – здоровый ... (дух)
- 2). Курить – здоровью... (вредить)
- 3). Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит)
- 4). До свадьбы... (заживет)
- 5). Здоровье не ... (купишь)

Ведущий 1: Ребята, а знаете ли вы, что помогает спортсменам стать такими ловкими, сильными? **А вот отгадайте загадки:**

- 1). Бьют его, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)
- 2). Я – веревка – погонялка,
Все со мной играют
Даже всякий забияка
И тот меня знает. (Скакалка)
- 3). Два березовых коня
Через лес несут меня.
Кони эти – рыжи,
А зовут их... (Лыжи).
- 4). Мчусь, как пуля, я вперед
Лишь поскрипывает лед,
Да мелькают огоньки. Кто несет меня? (Коньки)

*Анкета для родителей обучающихся
Удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования*

1. Удовлетворены ли Вы организацией учебно – воспитательного процесса?

Нет

Да

2. Удовлетворены ли Вы профессионализмом педагога дополнительного образования?

Нет

Да

3. Удовлетворены ли Вы качеством учебно – воспитательного процесса?

Нет

Да

4. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагогов с обучающимися?

Нет

Да

5. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагогов с родителями?

Нет

Да

6. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями среди детей в объединении (кружке, секции)?

Нет

Да

7. Удовлетворены ли Вы успехами Вашего ребенка в результате занятий в кружке (секции)?

Нет

Да

8. В чем Вы видите смысл дополнительного образования?

Развитие интересов, способностей ребенка

Подготовка к получению профессии

Самопознание и самосовершенствование ребенка

Возможность стать успешным человеком

Познание, понимание окружающей жизни

9. Удовлетворены ли Вы степенью информированности о деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок, посредством информационно – коммуникативных технологий?

Нет

Да

10. Удовлетворены ли Вы состоянием материально – технической базы учреждения?

Нет

Да

11. Удовлетворены ли Вы санитарно – гигиеническими условиями учреждения?

Совершенно не удовлетворены

Скорее не удовлетворены

Затрудняюсь с ответом

Скорее удовлетворены

Полностью удовлетворены