

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 13 от 13.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

директором ГБОУ СОШ № 323

 Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школьный теннис»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Разработчик:

Кутузов Павел Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» спортивно-физкультурной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

Программа «Школьный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы – учащиеся 13-16 лет

Актуальность программы:

Занятия настольным теннисом в школе являются доступными широкому кругу обучающихся, содействуют укреплению их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Уровень освоения программы - общекультурный

Объем программы -72 учебных часа

Срок освоения -1 год

Целью программы является использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения здоровья обучающихся, поддержка проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

В рамках реализации этой цели образовательная программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

Получат развитие

- социальная активность обучающихся, чувство самостоятельности, ответственности за результат своей деятельности;
- коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка,
- стремление к здоровому образу жизни

Метапредметные результаты

Обучающиеся овладеют

- арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе упражнений с мячом и ракеткой,
- способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Будут активно использовать настольный теннис в самостоятельной деятельности (на перемене, в свободное от учебы время и т.д.)

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать

- технические действия в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь выполнять тестовые задания по настольному теннису
- научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы - русский

Форма обучения - очная

Особенности реализации программы

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательного учреждения (на школьной площадке).

Образовательный процесс реализуется в форме занятий-тренировок, занятий-соревнований.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические.

При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videouroki.net, Яндекс Учебник.

Результаты освоения программы учащимися могут быть засчитаны в качестве результатов освоения программ внеурочной деятельности образовательного учреждения по направлению «физкультурно-спортивное» в связи с соответствием планируемых результатов вышеуказанной программы.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость в группах составляет 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу или 1 раз в неделю 2 часа с перерывом 10 мин.

Материально-техническое оснащение

Занятия проходят в спортивном зале и рекреациях школы, где установлены теннисные столы.

Оборудование на каждого обучающегося:

Теннисная ракетка

Теннисный шарик

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
<i>Знания о физической культуре</i>					
1	Комплектование группы. Техника безопасности, травматизма на занятиях	1	1	-	Тестирование
2	История развития и возникновения настольного тенниса	1	1	-	Опрос
4	Правила игры	2	2	-	
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>					
5	Общая физическая подготовка	10	1	9	Нормативы
6	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Нормативы
7	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	32	2	30	Выполнение заданий
9	Правила игры, соревнования и система их проведения	8	2	6	Анализ участия в соревнованиях
<i>Физическое совершенствование</i>					
10	Подготовка и участие в соревнованиях	6	-	6	Анализ участия в соревнованиях
	Всего часов	72	9	63	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
директором ГБОУ СОШ № 323
Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Школьный теннис»
2024-2025 уч. год

Кутузов Павел Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	31 мая	36	144	1 или 2 раза в неделю по 2 или 1 академическому часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Школьный теннис»

на 2024-2025 учебный год

Задачи

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Содержание программы

1.Комплектование группы

Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.

Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»). Сдача нормативов по ОФП.

2.Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.

Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).

2.2-6.Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Упражнения «школы мяча».

Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).

3.7.Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Имитация удара толчок слева.

Удары с наброса учителя.

Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.

3.8-9.Обучение удару срезка справа с отскока.

Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.

3.10.Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Имитация удара срезка слева. Удары с наброса педагога.

3.10-12.Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.

Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.

3.13-14.Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.

Упражнения «школы мяча».

Воспитание координационных способностей.

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером.

Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.

Упражнения на координацию.

Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).

3.15-16.Промежуточное тестирование

Тестирование теннисных умений.

4.17.Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.

Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.

Игра «Линии».

4.18-19.Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).

4.20.Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.

4.21-23.Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).

4.24-25.Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).

Беговые и прыжковые упражнения.

5.26.Обучение основным стойкам теннисиста.

Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.

Стойки для ударов справа.

Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.

5.27-28.Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.

Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.

Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.

29-30. Итоговое тестирование 1-го года обучения

Тестирование теннисных умений

6.31. Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.

Обучение простейшему ведению счета.

Обмен ударами на полу с подсчетом очков.

7.32-33. Игры со счетом.

34-36. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков. Сдача нормативов по ОФП. Итоговое занятие.

Календарно-тематический план

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Дата проведения (план/факт)	теория	практика	
1.	Вводное занятие: Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»). Сдача нормативов по ОФП.		1	1	Опрос, сдача нормативов
2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).		-	2	Педагогическое наблюдение

3.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».		1	1	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		-	2	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		-	2	Педагогическое наблюдение
6.	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.		-	2	Педагогическое наблюдение
7.	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		-	2	Педагогическое наблюдение
8.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.		1	1	Педагогическое наблюдение
9.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.		-	2	Педагогическое наблюдение
10.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Имитация удара срезка слева. Удары с наброса педагога		-	2	Педагогическое наблюдение

11.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.		1	1	Педагогическое наблюдение
12.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.		-	2	Педагогическое наблюдение
13.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).		1	1	Педагогическое наблюдение
14.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).		-	2	Педагогическое наблюдение Рефлексия
15.	<i>Промежуточное тестирование</i> теннисных умений.		-	2	Тестирование

16.	Промежуточное тестирование теннисных умений.		-	2	Тестирование
17.	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».		1	1	Педагогическое наблюдение
18.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).		1	1	Педагогическое наблюдение
19.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).			2	Педагогическое наблюдение Рефлексия
20.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.		1	1	Педагогическое наблюдение
21.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.		-	2	Педагогическое наблюдение Рефлексия

	Подвижные игры («Горячая картошка»).				
22.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).		-	2	Педагогическое наблюдение
23.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).		-	2	Педагогическое наблюдение Рефлексия
24.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку.		-	2	Педагогическое наблюдение
25.	Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).		-	2	Педагогическое наблюдение
26.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.		1	1	Педагогическое наблюдение Рефлексия

27.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером..		0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
28.	Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие		-	2	Педагогическое наблюдение
29.	Тестирование теннисных умений		-	2	Тестирование
30.	Тестирование теннисных умений		-	2	Тестирование
31.	<i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
32.	Игры со счетом		-	2	Педагогическое наблюдение
33.	Игры со счетом		-	2	Педагогическое наблюдение
34.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.		-	2	Соревнование
35.	Сдача нормативов по ОФП		-	2	Сдача нормативов
36.	Итоговое занятие. Подведение итогов обучения.				

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№п/п	Тема или раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка.	Занятие-тренировка, беседа, тестирование, зачет, соревнование, сдача нормативов ОФП	Диалог, анализ, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.	Опрос учащихся, тестирование, рефлексия, сдача нормативов, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка.	Комбинированное занятие, игра, соревнование,	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки возрастных тестовых испытаний по ОФП Содержание подвижных игр. Правила игры в теннис	Зачет. Самоанализ, рефлексия, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Входной – тестирование (выявление уровня физического развития на начало обучения по программе).
- Текущий – педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия, соревнование.
- Промежуточный и итоговый – тестирование теннисных умений, прием контрольных нормативов (выявление уровня физического развития: декабрь, май).

Список литературы:

Литература в адрес педагогов:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. -№1
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель»
5. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000.
7. Петров В.К. Сила нужна всем. – М.: ФиС, 1977.
8. Подвижные и спортивные игры с мячом. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.; Планета, 2015. – 224стр.
9. Бриедис А.А., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
10. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., Беларусь, 1971.
11. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе; Учебно-методическое пособие – М...: Советский спорт. 2005 - 40 с.
12. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.; Издательство «Экзамен», 2016 – 63 с.

Литература в адрес учащихся:

1. Гамза Н.А., Разживин А.И., Миронов В.М. и др. Подружитесь с физкультурой. – Мн.: Полымя, 1985.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://spo.1september.ru/urok/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. <http://fizkultura-na5.ru/>

Приложение 1

Упражнения специальной физической подготовки

1. Специальные упражнения :

- для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад;
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

-для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;

- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.
- для **тазобедренных суставов и позвоночника**:
 - наклоны вперед и назад прогнувшись;
 - наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
 - круговое вращение корпуса;
 - круговые вращения таза;
 - упражнения «дровосек» и «самолет».
- для ног:
 - приседания;
 - пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со меной ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде);
 - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
 - перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
 - махи ногами (правая нога к левой руке);
 - вращение ноги в голеностопном суставе;
 - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
 - упражнения со скакалкой.
- для мышц живота и укрепления пресса:
 - исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
 - движение ногами «велосипед»;
 - упражнение «березка»,
 - из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом-к-коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
 - из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
 - из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
 - стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
 - выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

2. Силовые упражнения:

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

- упражнение «пляски впрыска»;

- прыжки со скакалкой;

- выпрыгивание вверх из полного приседа;

- сгибание и разгибание рук от пола, от скамейки.

Упражнения в парах (комплекс №2)

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;

- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;

- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;

- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;

- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;

- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая

партнера на спину

Приложение 2

Диагностика освоения программы (аналитическая справка)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во уч-ся % от общего количества в группе
1. Теоретическая подготовка учащихся			
Теоретиче- ские знания	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Начальный уровень Овладел менее чем ½ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.	
		Средний уровень Объем усвоенных знаний составляет более ½	
		Высокий уровень Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Начальный уровень Избегает употреблять специальные термины.	
		Средний уровень Сочетает специальную терминологию с бытовой.	
		Высокий уровень Специальные термины употребляет осознанно.	
2. Практическая подготовка учащихся			
Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков	Начальный уровень Овладел менее чем ½ предусмотренных умений и	

	программным требованиям	навыков. Средний уровень Объем усвоенных умений и навыков составляет более ½. Высокий уровень Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный уровень Креативность в работах отсутствует. Средний уровень В работах проявляется начальный (элементарный) уровень развития креативности. В состоянии Высокий уровень Творческий уровень. Выполняет практические задания с элементами	
3. Степень сформированности УУД (регулятивные, познавательные)			
Учебно-коммуникативные навыки,	Коммуникативная активность (в общении с педагогом)	Начальный уровень Испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога. При использовании дистанционных Средний уровень. Умеет слушать и выполняет задания, данные педагогом. Обращается за помощью при необходимости. При Высокий уровень. Работает самостоятельно. Активно общается	
Общеучебные умения и навыки учащихся	Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, находить необходимую информацию, в том числе с помощью	Начальный уровень. Затрудняется самостоятельно выделять и формулировать познавательную Средний уровень. Выделяет и формулирует познавательную цель с помощью наводящих вопросов, Высокий уровень. Умения ярко выражены	

Выводы по аналитической справке

Оцениваемые параметры	Количество учащихся, освоивших программу (средний %)		
	На начальном уровне	На среднем уровне	На высоком уровне
Теоретическая подготовка			
Практическая подготовка			
Степень сформированности УУД			
Итого (средний процент по уровням)			

Карта педагогического мониторинга

№ п/п	ФИО обучающегося	Предметные результаты освоения программы				Метапредметные результаты освоения программы				Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы				Уровень освоения программы
		В	П	И	Итог	В	П	И	Итог	В	П	И	Итог	
1.	Иванов И.И.	3	2	2	7									

Сокращенные обозначения:

В-входной контроль П- промежуточный И –итоговый

Оценка уровня освоения программы (в баллах):

Слабо –2 балла

Удовлетворительно- 3 балла

Хорошо – 4 балла

Отлично – 5 баллов

Критерии определения результативности.

Общая оценка уровня освоения программы:

18 – 27 баллов – программа освоена на низком уровне;

28-36 баллов – программа освоена на среднем уровне;

37-45 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Приложение 3

Карта «Психолого-педагогическая характеристика учащихся»

Группа: _____ Педагог: _____ Год обучения: _____ Дата
заполнения: _____

Условные обозначения: да +
нет -
иногда 0

№ п/п	Параметры характеристики обучающихся	Фамилии обучающихся															
I	ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:																
1.	Способен сосредоточиться на задаче и не отвлекаться в процессе ее решения																
3.	Понимает требования педагога и старается их выполнить																
4.	При возникновении трудностей на занятии прилагает усилия для их преодоления																
5.	Сохраняет удовлетворительную работоспособность в течение всего занятия																
II	ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И ОБЩЕНИЯ																
1.	Активен в общении со сверстниками																
2.	Не провоцирует конфликты со сверстниками																
3.	Имеет постоянных друзей в группе																
4.	Может обратиться с просьбой к педагогу																
5.	Уважительно относиться к педагогу и соблюдает необходимую дистанцию в общении с ним																
6.	Прислушивается к замечаниям и требованиям педагога, старается их выполнить																
7.	Соблюдает принятые в группе правила поведения и общения																

8.	Достаточно активен на занятии, стремиться проявить свои знания, умения, навыки																	
III	ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ																	
1.	Редко пропускает занятия																	
2.	Проявляет заинтересованность в достижении успеха																	
3.	Усваивает теоретический и практический материал																	
4.	Проявляет творческие способности																	
IV	ВЫВОДЫ: Объем учебной программы освоен в полной мере																	

Приложение 4

Аналитическая справка по результатам анкетирования (тестирования, опроса) учащихся

Цель: составление психолого-педагогической характеристики обучающихся (по итогам наблюдения)

Сроки проведения:

Кто проводил:

В исследовании принимали участие воспитанники ___ года обучения

кол-ве ___ чел.

Выявлено:

№ критерия	Особенности учебной деятельности (%)	Особенности поведения и общения (%)	Отношения к занятиям (%)
1	да – % нет - % иногда –%	да – % нет - % иногда –%	да – % нет - % иногда –%
2	да – % нет - % иногда –%		
3	да – % нет - % иногда –%		
4			
5			
6			
7			
8			