

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»

Утверждаю
Директор ТОГБОУ ДО «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»
приказ от
29.05.2025 г. № 49/1



**ИНКЛЮЗИВНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности
«Активное движение»**

Уровень освоения - стартовый

Возраст детей 10-15 лет

Срок реализации: 21 день

Авторы-составители:

Бакушина Анастасия Николаевна,
старший воспитатель
ТОГБОУ ДО «Спортивно-оздоровительный лагерь
«Тамбовский Артек»

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Инклюзивная дополнительная общеразвивающая программа «Активное движение» (далее – Программа) предназначена для реализации в Тамбовском областном государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек» (далее – СОЛ «Тамбовский Артек»).

Федеральные и региональные законодательные и нормативные акты и документы	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р Концепция развития образования детей до 2030 года Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации») Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 NBK-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей) Приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303 Нормативные до регионального «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и целевых показателей» Приказ управления образования и науки Тамбовской области от 11.03.2022 №575/208/401-ф «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья на 2022-2030 годы» Приказ управления образования и науки Тамбовской области от 09.03.2022 г. № 545 «Об утверждении Стратегии развития образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей с инвалидностью в Тамбовской области на период до 2030 года»
---	--

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность

Современное общество стремится к созданию равных возможностей для всех граждан, включая детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов. Инклюзия в физкультурно-спортивную деятельность является важным аспектом реализации их права на участие в общественной жизни. Дети с ОВЗ и инвалидностью часто сталкиваются с социальной изоляцией, ограниченным кругом общения и недостатком возможностей для полноценной социализации. Инклюзивные программы, такие как "Активное движение", помогают им преодолеть эти барьеры, расширить круг социальных контактов и почувствовать себя частью общества. Участие здоровых детей в совместных физкультурно-спортивных мероприятиях с детьми с ОВЗ и инвалидностью способствует формированию толерантного и эмпатичного отношения к людям с ограниченными возможностями, преодолению стереотипов и предрассудков. Родители, активно участвующие в физкультурно-спортивной деятельности вместе со своими детьми с ОВЗ и инвалидностью, оказывают им необходимую поддержку и мотивацию, помогают преодолевать трудности и добиваться поставленных целей.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы помочь детям с особыми потребностями найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий легкой атлетикой. Данная программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов). Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам упражнений. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение занятий по ОФП в СОЛ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Новизна

Новизна данной инклюзивной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Адресат программы

Программа адресована учащимся среднего школьного возраста (от 10 до 15 лет), с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по следующим нозологическим группам: с нарушениями опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие); с задержкой психического развития (ЗПР); с логопедическими нарушениями (общее

недоразвитие речи, фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание); с отклонениями в эмоциональной и волевой области; с нарушениями интеллекта, инвалиды-колясочники.

Уровень освоения

Уровень освоения программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм освоения материала, минимальную сложность предлагаемого для изучения содержания программы.

Объем программы:

В течении лагерной смены (21 день) на базе круглосуточного спортивно-оздоровительного лагеря.

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа (45+10+45)
Всего 18 часов за смену.

Наполняемость групп

Профильные отряды – не более 15 человек (один отряд).

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная работа, по парам.

Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

1. Обучение детей теоретическим знаниям по виду спорта (вербальная информация, правила и условия проведения тренировок и соревнований, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий)
2. Практическая работа обучающихся (различные виды тренировок и тренировочного процесса)
3. Самостоятельная тренировочная деятельность (изучение методической литературы по виду спорта, просмотр видеороликов и т.д)

1.2. Цель и задачи программы

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

образовательные:

Обучение основам анатомии и физиологии человека, пониманию работы опорно-двигательного аппарата.

Развитие способности к самоанализу и самооценке физического состояния.

Формирование знаний о влиянии физических упражнений на организм.

Освоение базовых двигательных навыков, адаптированных к индивидуальным возможностям.

Обучение правильной технике выполнения упражнений для профилактики травм и перегрузок.

Изучение способов самостоятельной коррекции осанки и дыхания.

развивающие:

Увеличение силы и выносливости мышц, необходимых для поддержания вертикального положения и передвижения.

Развитие гибкости и подвижности суставов для улучшения диапазона движений.

Совершенствование координации и равновесия для повышения устойчивости и предотвращения падений.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

Активизация работы сохранных мышц и систем организма

воспитательные:

сформировать партнерские отношения в группе, взаимное отношение в группе, взаимопонимание;

воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;

сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество			Формы аттестации контроля
		Всего часов	Теор ия	Практик а	
1	РАЗДЕЛ 1 Теоретическая подготовка	2	2	0	Беседа, инструктаж, тестирование.
1.1	Гигиена, предупреждение травм, травматизм в спорте, причины.	1	1	0	Беседа, инструктаж.
1.2	Врачебный контроль, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	0	Беседа, инструктаж, тестирование.
	РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка	14	0	14	Контрольные нормативы, выполнение упражнений.
2.1	Общеразвивающие упражнения	2	0	2	Выполнение упражнений.
2.2	Легкая атлетика	3	0	3	Выполнение упражнений.
2.3	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	4	0	4	Выполнение упражнений.
2.4	Подвижные игры.	3	0	3	Выполнение упражнений.
2.5	Соревнования и конкурсы	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники.
	РАЗДЕЛ 3 Контрольные испытания	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений и тестов.
	Итого:	18	2	16	

Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 1

Вводное занятие «Теоретическая подготовка»

Цели и задачи обучения по программе, знакомство с планом обучения, разделами и темами программы. *Механизм* организации взаимодействия преподавателя и учащихся.

Тема 1.1 Гигиена, предупреждение травм, травматизм в спорте, причины.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Самоконтроль. Виды травм в спорте, основные причины травматизма, причины получения травм.

Тема 1.2 Врачебный контроль, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Врачебный контроль, правила поведения на спортивной площадке и в зале, правила соревнований, правила пользования оборудованием и инвентарём.

РАЗДЕЛ 2

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета, разучивание подводящих упражнений, комплекс ОРУ на месте.

Тема 2.2 Легкая атлетика.

Практика.

Тема 2.3 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Практика. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря (гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки). Скоростно-силовые упражнения: прыжки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, метания, подьёмы гантелей, подьёмы туловища с опорой.

Тема 2.4 Подвижные игры.

Практика. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов.

Тема 2.5 Соревнования и конкурсы.

Практика. Соревнования по ОФП. Соревнования – эстафеты, соревнования «Веселые старты».

РАЗДЕЛ 3

Итоговое занятие. Контрольные нормативы.

Практика. Тестирование уровня физической подготовки.

1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты программы

Образовательные результаты:

- актуализация знаний участников смены по правилам проведения соревнований по основным видам спорта;
- развитие сознательного отношения и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- закрепление приёмов оказания первой доврачебной помощи;

Результаты в воспитании:

- формирование у участников смены положительного эмоционального настроения на работу в группах;

- воспитание чувства ответственности за личную безопасность и безопасность других участников тренировочного процесса;
- развитие навыков взаимной поддержки и взаимовыручки во время проведения тренировочных и соревновательных мероприятий;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1.1. Календарный учебный график* (Приложение 1)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Дата начала и окончания освоения программы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во часов (в смене)	Режим занятий
2025-2026	2 день смены	19 день смены	3	18	3 раза в неделю по 2 академических часа

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место	Контроль
1			11:00-11:45	Теория	1	Гигиена, предупреждение травм, травматизм в спорте, причины	Спорт. зал	Входной контроль
2			11:55-12:40	Теория	1	Врачебный контроль; правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Спорт. площадка	Текущий контроль
3			11:00-11:45	Практика	1	Общеразвивающие упражнения без предметов	Спорт. зал	Текущий контроль
4			11:55-12:40	Практика	1	Общеразвивающие упражнения с партнером	Спорт. площадка	Текущий контроль
5			11:00-11:45	Практика	1	Координационные движения в ходьбе: ходьба с изменением направления; ходьба в коридоре; ходьба с перешагиванием предметов	Спорт. зал	Текущий контроль
6			11:55-12:40	Практика	1	Бег на 400-800 м. в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м.	Спорт. площадка	Текущий контроль
7			11:00-11:45	Практика	1	Упражнения на гибкость, упражнения с партнером, с предметами	Спорт. зал	Текущий контроль
8			11:55-12:40	Практика	1	Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча	Спорт. площадка	Текущий контроль
9			11:00-11:45	Практика	1	Подъем гантелей разного веса, подъем тела с опоры, толкание ядра	Спорт. зал	Текущий контроль
10			11:55-12:40	Практика	1	Растягивание резиновой ленты вперед или вверх.	Спорт. площадка	Текущий контроль

						Вис на перекладине, отжимания		
11			11:00-11:45	Практика	1	Упражнения на ловкость: ловля мяча в движении, бег с перемещением предметов	Спорт. зал	Текущий контроль
12			11:55-12:40	Практика	1	Волейбол. Перемещение из стойки, передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками.	Спорт. площадка	Текущий контроль
13			11:00-11:45	Практика	1	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты	Спорт. зал	Текущий контроль
14			11:55-12:40	Практика	1	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	Спорт. площадка	Текущий контроль
15			11:00-11:45	Практика	1	Соревнования по ОФП	Спорт. зал	Текущий контроль
16			11:55-12:40	Практика	1	Соревнования «Веселые старты»	Спорт. площадка	Текущий контроль
17			11:00-11:45	Практика	1	Тестирование уровня физической подготовки	Спорт. зал	Текущий контроль
18			11:55-12:40	Практика	1	Тестирование уровня физической подготовки	Спорт. площадка	Текущий контроль

1.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

Санитарно-гигиенические требования:

Занятия проводятся в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам, на стадионе и спортивных площадках.

Материально техническая база программы смены:

Спортивное оборудование

№ п/п	Наименование инвентаря	К-во
1.	Волейбольные мячи	10 шт.
2.	Теннисные мячи	10 шт.
3.	Теннисный стол	10 шт.
4.	Теннисные ракетки	20 шт.
5.	Скакалки	10 шт.
6.	Малые мячи	10 шт.
7.	Гимнастическая стенка	5 шт.
8.	Гимнастическая скамейка	10 шт.
9.	Сетка волейбольная	1 шт.
10.	Футбольные ворота	2 шт.
11.	Секундомер	2 шт.
12.	Маты	10 шт.
13.	Гимнастическая резина	10 шт.
14.	Эстафетные палочки	3 шт.
15.	Гантели разного веса	15 шт.

16.	Ядро	5 шт.
-----	------	-------

Игровое оборудование

№ п/п	Наименование инвентаря	К-во
1.	Кегли	1 набор.
2.	Обручи	10 шт.
3.	Кольцебросы	8 шт.
4.	Резиновые мячи	10 шт.
5.	Игровой набор «Городки»	1 шт.

2.2.2. Кадровое обеспечение программы.

№	Категории специалистов	Ведет направление / мероприятия (не более 20 слов)
1.	Директор лагеря	осуществляет руководство деятельностью смены
2.	Старший воспитатель	обеспечивает безопасное проведение воспитательного процесса, строгое соблюдение правил охраны труда, техники безопасности, санитарных и противопожарных правил;
3.	Инструктор по физической культуре.	проводит спортивно-оздоровительные мероприятия
4.	Инструктор по адаптивной физической культуре	проводит спортивно-оздоровительные мероприятия
5.	Педагог-дополнительного образования	отвечает за реализация учебного плана и календарно-учебного графика, проводит занятия с детьми
6.	Медицинский работник	координирует медицинскую работу в лагере
7.	Педагог-психолог	создаёт условия для преодоления социальной изоляции, создает условия для комфортной развивающей обстановки
8.	Вожатые	помогают детям в спортивно-оздоровительных мероприятиях

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания динамики освоения Программы осуществляется промежуточная и итоговая диагностика:

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения занятия и фиксирования результатов детей.

Итоговая диагностика (зачетное занятие) проводится по итогам освоения всего учебного материала Программы. Форма итоговой диагностики – соревновательная деятельность.

Диагностические мероприятия включают:

- вводная диагностика (анкета) для изучения уровня физической подготовки;

– заключительная экспресс-диагностика (анкета) для изучения результативности воспитательного процесса.

2.4. Оценочные материалы

Для оценивания эффективности усвоения учащимися содержания Программы используется анкетирование (приложение 1).

По результатам итогового анкетирования выявляется:

степень удовлетворенности детей программой дополнительного образования;

сформированность коммуникативных навыков и социальных компетенций;

уровень мотивации к ведению здорового образа жизни;

2.5. Методические материалы

При реализации Программы используются различные формы образовательной и воспитательной деятельности.

Совокупность учебно-методических материалов, способствующих достижению обучающимися планируемых результатов освоения Программы, состоит из:

- методические и технологические карты по общей спортивной подготовке;
- наглядные пособия; информационный материал;
- игры дидактические и развивающие (в том числе компьютерные).
- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

2.6. Список литературы и электронных источников

2.6.1. Список использованной литературы и электронных источников для педагогов:

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 176 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 109 с., ил. - (Физкультура и здоровье).
3. Деятельность педагога, учителя-предметника, классного руководителя при включении обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в образовательное пространство: методические материалы для педагогов, учителей предметников, классных руководителей образовательных организаций (серия: «Инклюзивное образование детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях») / Авторский коллектив: Приходько О.Г., Кулакова Е.В., Любимова М.М. и др. М.: ГБОУ ВПО МГПУ, 2014. 227 с.
4. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
5. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
7. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
8. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
10. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
11. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
12. Семаго Н.Я. Специальные образовательные условия инклюзивной школы. М.: Первое сентября. 2014. 38 с.
13. Староверова М.С., Кулакова Е.В., Любимова М.М. и др. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. М.: Владос. 2018. 167 с.
14. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А. Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. - 319 с.

2.6.2. Список литературы и электронных источников, рекомендованной обучающимся

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

Входная анкета

№ п/п	Вопрос	Вариант ответа
1.	Фамилия, имя	
2.	Укажите наиболее интересный для Вас вид спорта	
3.	Оцените по 10 бальной системе свой интерес к физическим нагрузкам	
4.	Опишите, чем Вам интересно обучение по данной Программе	
5.	Напишите, в каких конкурсах Вы принимали участие. Укажите результаты участия в конкурсах.	
6.	Укажите игровой вид спорта, в котором наблюдаются затруднения (нужное подчеркнуть)	Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис

Итоговая анкета

№ п/п	Вопрос	Вариант ответа	Баллы от 0 до 10
1.	Фамилия, имя		
2.	Оцените по 10 бальной системе ваше участие в Программе		
3.	Укажите самое интересное для вас занятие		
4.	Опишите трудности, с которыми вы столкнулись в процессе обучения		
5.	Оцените по 10 бальной системе свой интерес к физическим упражнениям		
6.	Укажите какой приобретённый опыт вы считаете наиболее ценным		

Анализ выполнения программы обучающимися

№	ФИ	Средняя оценка по всем упражнениям м программы	Мотиваци я обучающегося	Актив ность обуча ющегося	Глубина усвоения материала	Увлечен ность деятельн остью	Итогов ая оценка по программе
1							
2							
3							