

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(для обучающихся 6,5-9 лет)

Уровень: стартовый (264 часа)
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Бурунов Павел Сергеевич,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023г. № 15

г. Арамиль
2023 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 3
<i>Адресат программы</i>	стр. 3-4
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 4
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 4
2. Цель и задачи программы	стр. 5
3. Содержание программы	стр. 5-9
<i>Учебный план программы</i>	стр. 5
<i>Учебный (тематический) план программы</i>	стр. 6
<i>Содержание учебного (тематического) плана</i>	стр. 7-9
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 9-10
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 10-12
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 10
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 10
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 10-12
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 12
6. Список литературы	стр. 13-14
<i>Приложение к программе</i>	стр. 15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

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» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Актуальность данной программы заключается в возможности укрепления здоровья обучающихся, повышения их физической подготовленности и работоспособности, так как систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Отличительные особенности данной программы в том, что помимо общей физической подготовки, обучающиеся изучают основы нескольких видов спорта (хоккей, футбол, баскетбол), что позволит им в дальнейшем определиться с выбором вида спорта и быть физически подготовленным к поступлению в спортивную секцию выбранного направления.

Адресат программы - дети 6,5-9 лет.

Физиологические особенности возраста

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако

функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В этот период происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Условия набора в группу - набор в группу осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Режим и особенность занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа и предусматривают:

- ✓ изучение теоретического материала;
- ✓ проведение практических занятий (ОФП и СФП);
- ✓ участие детей в соревнованиях среди групп ОФП и сдаче норм ГТО;
- ✓ формирование у обучающихся необходимых умений и бережного отношения к спортивной одежде, обуви и спортивному оборудованию;
- ✓ обучение правильному режиму дня и питанию, самоконтролю за состоянием здоровья;
- ✓ соблюдение техники безопасности.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель учитывает тот факт, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- ✓ подготовительная, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- ✓ основная, в которой выполняются упражнения на равновесие, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- ✓ заключительная, включающая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Тренер-преподаватель систематически оценивает реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием обучающихся во избежание переутомления.

Объем программы – 264 часа в год.

Форма обучения – очная

Форма занятий – индивидуально-групповая. Она включает в себя выполнение обучающимися групповых и индивидуальных заданий, а также индивидуальную работу с нуждающимися в этом обучающимися.

Виды занятий: учебное, учебно-игровое, игровое. Основным видом является учебное занятие, состоящее из теоретической и практической частей.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: привить устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

Задачи:

Оздоровительные:

- ✓ укреплять здоровье и закаливать обучающихся;
- ✓ удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- ✓ укреплять и развивать дыхательный аппарат обучающихся;
- ✓ снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ✓ ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- ✓ развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжка, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый (и все последующие)	264	75	189	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»

3.2. Учебный (тематический) план

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	
1.1.	Травматизм в спорте, причины, предупреждение	1	1	-	Беседа, устный опрос
1.2.	Гигиена, врачебный контроль в спорте	1	1	-	Беседа, устный опрос
1.3.	Правила соревнований, поведения, использования оборудования	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	150	14	136	
2.1.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	Визуальный контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения	73	8	65	Визуальный контроль, мониторинг
2.3.	Дыхательная гимнастика	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
2.4.	Корректирующая гимнастика	22	2	20	Визуальный контроль
2.5.	Оздоровительная гимнастика	20	2	18	Визуальный контроль
2.6.	Бег	27	1	26	Визуальный контроль, мониторинг
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	107	13	94	
3.1.	Подвижные игры	40	3	37	Визуальный контроль
3.2.	Спортивные игры (в том числе двусторонние)	55	10	45	Визуальный контроль
3.3.	Участие в соревнованиях (в том числе сдача норм ГТО)	12	-	12	Результаты участия
4.	Аттестация обучающихся	4	-	4	Выполнение контрольных упражнений и тестов
Итого часов:		264	30	234	

3.3. Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Травматизм в спорте, причины, предупреждение

Теория - информация о видах травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы); причинах получения травм (недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок, плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена, плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований).

Ожидаемый результат: знание и соблюдение правил Техники Безопасности.

1.2. Гигиена, врачебный контроль в спорте

Теория - гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Ожидаемый результат: знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

1.3. Правила соревнований, поведения, использования оборудования

Теория – знакомство с правилами поведения в спортивном зале и спортивной площадке, соревновательной деятельности; использования места занятий, оборудования, инвентаря на занятиях в группах ОФП.

Ожидаемый результат: соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Строевые упражнения

Теория - знакомство с понятием «строевые упражнения», видами строевых упражнений и способами их применения на занятиях ОФП.

Практика: выполнение строевых упражнений («Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»), общеразвивающих упражнений в строю, видов ходьбы.

Ожидаемый результат: знание основных строевых команд и четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные строевые действия синхронно.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Теория - знакомство с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в ОФП и различных видах спорта; с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота» и их особенностями проявления.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости (эстафеты) и т.д.

Ожидаемый результат: развитие у обучающихся ловкости, быстроты, внимания, выносливости; умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, то есть всего того, что необходимо иметь при занятиях подвижными и спортивными играми,

2.3. Дыхательная гимнастика

Теория – знакомство с понятием «дыхательная гимнастика», ее возможностями и влиянием на тренировочный процесс.

Практика: измерение объема легких при помощи воздушного шара, дыхательное упражнение «ладошки», «насос», «кошка» и др. Применение комплекса дыхательных упражнений в тренировочной деятельности.

Ожидаемый результат: правильное вдыхание через нос, активная вентиляция легких.

2.4. Корректирующая гимнастика

Теория - знакомство с понятием «корректирующая гимнастика», ее возможностями и влиянием на результаты тренировочного процесса и на образ жизни в целом.

Практика: гимнастическая полоса препятствий, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками), упражнения в положении сидя, совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат: привитие навыков правильной осанки.

2.5. Оздоровительная гимнастика

Теория: знакомство с понятием «позвоночник как основой здоровья», причинами неправильной осанки и болезней позвоночника, правилами стретчинга.

Практика: комплексы упражнений на растяжку (стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат: знание и правильное выполнение стретчинг-комплексов.

2.6. Бег

Теория – знакомство с видами бега и пониманием того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для определенного вида спорта.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат: овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1. Подвижные игры

Теория - применение игровых форм для формирования необходимых спортивных и психологических качеств для дальнейшего изучения выбранного вида спорта.

Практика: подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе, направленные на развитие реакции и сообразительности, сплоченности, быстроты действий обучающихся.

Ожидаемый результат: развитие таких физических качеств как быстрота и ловкость; сформированное чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

3.2. Спортивные игры (в том числе двусторонние)

Теория - знакомство с основными характеристиками следующих видов спорта: хоккей, футбол, баскетбол и их основными отличиями в сезонных возможностях тренировок.

Практика: в зависимости от сезона и погодных условий игры в хоккей, футбол, баскетбол по упрощенным правилам либо без правил.

Ожидаемый результат: формирование игрового мышления в командных видах спорта, получение обучающимися элементарных практических навыков и знаний базовых приемов изучаемых видов спорта.

3.3 Участие в соревнованиях (в том числе сдача норм ГТО)

Практика – участие в соревнованиях среди обучающихся групп ОФП, сдача норм ГТО.

Ожидаемый результат: получение обучающимися опыта участия в различных соревнованиях с участием соперников.

4. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года.

4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы ожидается от обучающихся следующее:

- ✓ осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- ✓ повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- ✓ воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- ✓ способы предупреждения травм и виды оказания первой помощи;
- ✓ основы правильного питания;
- ✓ правила изучаемых спортивных игр;
- ✓ правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- ✓ подавать, вести, принимать и передавать мяч, шайбу во время спортивных игр;
- ✓ группироваться;
- ✓ владеть техникой игры, перемещений во время игры;
- ✓ использовать страховку и само страховку;
- ✓ использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- ✓ технически правильно выполнять изучаемые двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ играть в изученные виды спортивных и подвижных игр с соблюдением основных правил;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год (и все последующие)	1 сентября	31 августа	44	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год

**программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели подготовительных мероприятий (с середины до конца августа).*

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ спортивная форма и обувь;
- ✓ спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), клюшки и шайбы, гимнастические палки и скамьи, шведская стенка, обручи, футбольные ворота;
- ✓ физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция);
- ✓ спортивная площадка;
- ✓ футбольное поле;
- ✓ хоккейный корт.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии:** игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии*. Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

Доступность - физическая нагрузка на занятиях соответствует возрасту и уровню подготовленности обучающихся.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение сопровождается показом упражнений, а также использованием наглядных пособий (рисунки, плакаты и т.д.).

Систематичность - занятия проводятся регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающийся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техник, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением

наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года (Приложение №1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Итоговая аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы.

6. Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
1. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
3. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
4. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
5. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ - СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 часа)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			стартовый уровень		стартовый уровень	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	5	4,1	4,1	4,9	4,9
		4	4,2	4,2	5	5
		3	4,3	4,3	5,1	5,1
		2	4,4	4,4	5,2	5,2
		1	4,5	4,5	5,3	5,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	143	148	133	137
		4	141	146	131	135
		3	139	144	129	133
		2	137	142	127	132
		1	135	140	125	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	19	19	13	14
		4	18	18	12	13
		3	17	17	11	12
		2	16	16	10	11
		1	15	15	9	10
4	Наклон вперед до уровня пола (кол-во раз)	5	8	9	9	10
		4	7	8	8	9
		3	6	7	7	8
		2	5	6	6	7
		1	3	4	4	5
5	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	15	17	15	17
		4	14	16	14	16
		3	13	15	13	15
		2	12	14	12	14
		1	11	13	11	13

