

МБОУ «Новокинерская СОШ имени С.З.Габдрахмановой»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный хоккеист»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 9 – 17 лет.

Срок реализации: 1 год (68 часа)

Составитель: Габделахатов Марат Рашитович
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории.

2024 – 2025 учебный год

Раздел I Комплекс основных характеристик программ

Структура программы:

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

Титульный лист.....	1
Оглавление.....	2
Информационная карта.....	3
Пояснительная записка.....	4
Принципы обучения. Цель и задача.....	5
Учебные планы по годам обучения.....	6
Содержание базовых тем.	7 – 12
Календарно-тематическое планирование	13 – 15
Раздел II. «Комплекс организационно - педагогических условий»	
Условия реализации программы.....	15
Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы.....	16
Формы аттестации.....	17
Оценочный материал.....	17
Список литературы.....	17

Информационная карта

Образовательная организации:

МБОУ «Новокинерская СОШ имени С.З.Габдрахмановой».

Полное название программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный хоккеист»

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Сведения о разработчике:

Габделахатов М. Р учитель физической культуры

Сведения о программе:

Срок реализации 1 года Возврат обучающихся 9-17 лет

Характеристика программы:

Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая.

Цель программы:

формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

Формы и методы образовательной программы:

Формы: учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях.

Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивации, наблюдение.

Формы мониторинга результативности:

Тестирование, практическая работа, соревнование.

Результативность реализации программы:

По окончании курса обучения , программа усвоена : Высокая сохранность контингента
Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Юный хоккеист» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать.

Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по шайбе и остановок;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения шайбы;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на обучения для детей 9-17 лет.

Сроки реализации - 1 год

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по Хоккею 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 учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Учебный план

Год обучения	Количество часов		Практика
1 год обучения	68		62

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во ча-в (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е занятия	Прак-е занятия
1	<p>Теоретические знания</p> <p>1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.</p> <p>2. История развития хоккея. Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.</p> <p>3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма</p> <p>4. Гигиена хоккеиста</p> <p>Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой медицинской помощи (до врача).</p>	6	6	
2	<p>Практические занятия</p> <p><u>Техническая подготовка.</u></p> <p>Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику хоккея составляют специальные технические приемы:</p> <p>- перемещения,</p>			62 58

- катание на коньках,
- передачи,
- обводка,
- удары клюшкой.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка хоккея представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения:

- перемещения,
- катание на коньках,
- удары клюшкой,
- обводка,
- силовые приёмы.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

Правила игры в хоккее

Правила игры в хоккее. Методика судейства.

Терминология и судейские жесты.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка.

- катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами

	- упражнения с отягощениями развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.			
3	<u>Контрольные испытания.</u> - Контрольные испытания по общей физической подготовке - Контрольные испытания по технической подготовке <u>Контрольные игры и судейская практика.</u> Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. <u>Соревнования.</u> Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.	4		4

Планируемые результаты освоения программы:

учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по хоккею - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для подростков 9 – 17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Количество часов на учебный год: не менее 144 часов, в неделю – 4 ч. Форма занятий - групповая.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ	1		
2	Влияние физических упражнения на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	1		
3	Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры	1		
4	Врачебный контроль и самоконтроль.Предупреждение травм,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	1		

5	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	1		
6	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	1		
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры	1		
8	ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре.	1		
9	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	1		
10	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	1		
11	Правила соревнований.Организация и проведение соревнований.	1		
12	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры			
13	Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	1		
14	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	1		
15	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	1		
16	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	1		
17	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	1		
18	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	1		
19	Совершенствование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	1		
20	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	1		
21	Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры	1		
22	Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка.	1		
23	Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка.	1		
24	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок»	1		
25	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок»	1		
26	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты . Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.	1		
27	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.	1		
28	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	1		
29	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	1		
30	Техника игры. Техника передвижения на коньках	1		
31	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	1		
32	ОФП ОРУ без предметов.Торможение “плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90.	1		

33	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение.	1		
34	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	1		
35	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	1		
36	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе.	1		
37	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	1		
38	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	1		
39	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	1		
40	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей.	1		
41	ОФП. Упражнения для развития силы,выносливости.	1		
42	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	1		
43	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	1		
44	ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.	1		
45	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	1		
46	ОФП. ОРУ . Силовые упражнения.Быстрый прорыв. Позиционные нападение.	1		
47	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	1		
48	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	1		
49	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	1		
50	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром.Ускорение , челночный бег.	1		
51	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Персональная защита.	1		
52	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	1		
53	ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	1		
54	ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук.тактика обороны.	1		
55	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	1		
56	ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика.	1		
57	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	1		
58	Общая физическая подготовка.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой,подготовка к соревнованиям.	1		
59	Общая физическая подготовка.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	1		
60	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1		
61	Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	1		
62	Общая физическая подготовка.Научить делать финты.	1		

63	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.	1		
64	ОФП.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	1		
65	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	1		
66	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея	1		
67	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1		
68	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование кистевого броска.	1		

Раздел II Комплекс организационно- педагогических условий.

Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 9х18м.
- Футбольное поле – 25х42м
- Хоккейная коробка
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Гимнастическая стенка — 3шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Перекладина стационарная - 2 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- Лыжи – 34 пара
- Эспандер для имитации – 5 шт.

Информационное обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**За
л**

- спортзал,
- площадки,
- хоккейная коробка,
- лыжная трасса,

- оборудование,
- информационные, методические и иные ресурсы

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Типы занятий:

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.2 5	6.1 0	5.5 5	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20, 2	19, 8	19, 5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.4 0	6.3 0	6.2 0	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20, 7	20, 5	20, 0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

Для реализации программы используется дидактический материал:

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;

- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год