

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Согласовано
на заседании Педагогического
совета МАУ ДО ДЮЦ
04 июня 2021 г.
Протокол № 47



Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
Кривоногова Ю.А.
Приказ № 29-п
04 июня 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»
(дополнительное образование детей 7-8 лет)
Срок реализации – 1 год

Составитель: Гришаев Евгений Аркадьевич,
педагог дополнительного образования

ГО Верхний Тагил
2021 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка.

Программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Устав МАУ ДО ДЮЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.
5. Сан Пин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Заключается в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься общей физической подготовкой на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности программы.

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с борьбой самбо. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить в спортивном зале.

Адресат программы: обучающиеся 7-8 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 10-15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

Режим занятий: 1 учебный час 2 раза в неделю.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год.

Уровневость: стартовый, т.е. предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, двигательных навыков, расширение кругозора, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формы обучения: очная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий: беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, игра, соревнование.

Формы проведения результатов:

На занятиях используются следующие виды контроля:
текущий (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
промежуточный (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, мониторинг, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.)

Раздел № 2. «Цель и задачи общеразвивающей программы»

Цель общеразвивающей программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, кувырки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила).

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Раздел № 3. «Содержание общеразвивающей программы»

Учебный (тематический) план

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | Всего | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--------------------------|------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2,5 | - | 2,5 | Педагогическая диагностика развития спортивных способностей. |
| 2 | Спортивная гимнастика. | 2 | 7,5 | 9,5 | Педагогическое Наблюдение |

| | | | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|-----|------|--|
| | | | | | Самоконтроль |
| 3 | Легкая атлетика. | 2 | 7,5 | 9,5 | Педагогическое Наблюдение Самоконтроль |
| 4 | Подвижные игры. | 2 | 30 | 32 | Педагогическое Наблюдение Самоконтроль |
| 5 | Самбо. | 2,5 | 10 | 12,5 | Педагогическое Наблюдение Самоконтроль |
| 6 | Контрольные испытания и соревнования. | - | 6 | 6 | Соревнования, контрольные занятия. |
| Всего: | | 11 | 61 | 72 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия.

1. Теоретическая подготовка

Теория (5 ч): Основы знаний (теория): о развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Правила проведения соревнований. Места занятий. спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Спортивная гимнастика

Теория (4 ч) Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика (15ч): Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, упражнение «Березка»). Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Упражнения на гибкость. Упражнения на координацию. Упражнения на ловкость. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

3. Лёгкая атлетика

Теория (4 ч) Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика (15ч): Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в

высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

4. Подвижные игры

Теория (4 ч) Правила игр.

Практика (60ч): «Паучки», «Футбол», «Гандбол», «Волейбол» «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лисий хвост», «Боевые слоны», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

5. Самбо

Теория (5 ч) История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮЦ. Лучшие спортсмены центра. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях

Практика (20ч): Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само страховки): Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Падение на спину. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени: Падение с приземлением на ягодицы: Падение с приземлением на голову. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

6. Контрольные испытания и соревнования

Практика (12ч): приём нормативов по ОФП.

Раздел № 4. «Планируемые результаты»

Метапредметные результаты:

включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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 физической культурой;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- 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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» обучающийся научится:
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
 - соблюдать личную гигиену, режим дня;
 - устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
 - выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Раздел № 5. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАУ ДО «Детско-юношеский центр».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по «Общей физической подготовке»

Наименование спортивного инвентаря

- 1.Перекладина гимнастическая
- 2.Брус для отталкивания
- 3.Тренажеры для мышц бедра и голени
- 4.Ковер борцовский
- 5.Палочка эстафетная
- 7.Конусы сигнальные
- 8.Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
- 9.Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
- 10.Гири спортивные 16, 24 кг
- 11.Мат гимнастический
- 11.Мяч для метания 80 г
- 12.Мяч набивной от 1 до 5 кг
- 13.Рулетка
- 14.Секундомер
- 15.Скамейка гимнастическая
- 16.Эспандеры
- 17.Утяжелители.

Информационное обеспечение программы:

1. Разработка игр, конкурсов, соревнований, викторин,
2. Конспекты открытых мероприятий, занятий.
3. Правила соревнований.
4. Модели базовых фигур.
5. Планшет со сменной информацией: «Самбо».
6. Планшет по технике безопасности.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое.

Методические материалы:

Методы обучения: Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям.

| Методы | Приемы |
|---------------------------|---|
| Информационно-рецептивный | Изучение упражнений, которое предполагает подключение различных анализаторов (зрительных и тактильных) для знакомства с правильным выполнением упражнения. Совместная деятельность педагога и ребёнка. |
| Репродуктивный | Воспроизводство знаний и способов деятельности (правильное выполнение упражнений, использование детьми на практике полученных знаний и увиденных упражнений.) |
| Проблемный | Постановка проблемы и поиск решения. (повышение уровня физической подготовки) |
| Игровой | Использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания сюжета. |

Формы организации образовательного процесса:

Фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия:

- беседа (получение нового теоретического материала);
- практическое занятие;
- самостоятельная деятельность (дети выполняют индивидуальные задания в течение части занятия);
- игра;
- просмотр видео материалов, презентаций;
- самостоятельная деятельность;
- контрольное занятие;
- соревнование (практическое участие детей в разнообразных мероприятиях по общей физической подготовке);

Форма организации образовательной деятельности может варьироваться педагогом и выбирается с учетом той или иной темы.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология модульного обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровье сберегающая технология.

Раздел № 6. «Формы аттестации/контроля и оценочные материалы»**Формы аттестации/контроля.**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

Формы аттестации/контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Опроса, викторина
2. Контрольные занятия (сдача норм), открытые занятия
3. Соревнования
4. Журнал учета посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Протоколы соревнований.
2. Мониторинг развития физических качеств обучающихся (ОФП, СФП, результаты диагностики)
3. Наградная атрибутика.

| Аттестация/Контроль | Срок проведения | Форма |
|---------------------|----------------------------|--|
| Текущий | Во время занятия | Диагностика наблюдение |
| Промежуточный | По итогам учебного периода | Контрольные нормативы, соревнования |
| Итоговый | По итогам срока обучения | Контрольные нормативы, соревнования |

Оценочные материалы.

Диагностика

Мониторинг освоения детьми Программы проводится руководителем, 3 раза в год (в начале, в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью тестирования (контрольные упражнения), наблюдения. Тестирование в совокупности с наблюдением педагога за обучающимися оценивается по трем уровням: высокий уровень (В), средний уровень (С), низкий уровень (Н). В конце каждого учебного года можно проследить динамику усвоения и успеваемости каждого обучающегося.

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 17 | 7 | 3 | 11 | 4 | 2 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 110 | 90 | 135 | 105 | 85 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической | +7 | +1 | 0 | +9 | +3 | 0 |

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|------|------|-----|------|------|
| скамье, см | | | | | | |
| Челночный бег, 3x10м, с | 9,2 | 10,3 | 11,0 | 9,5 | 10,6 | 11,2 |

Уровни развития:

Уровень физической подготовки:

Высокий: выполняет нормативы в соответствии золотым знаком Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень (6-8 лет).

Средний: выполняет нормативы в соответствии с бронзовым знаком Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень (6-8 лет).

Низкий: показывает минимальный результат физической подготовки.

Алгоритм учебного занятия

| Этапы | Блоки | Этап учебного занятия | Задачи этапа | Содержание деятельности |
|-------|------------------|---|--|--|
| 1 | Подготовительный | Организационный | Подготовка детей к работе на занятии | Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания |
| 2 | | Проверочный | Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция | Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия |
| 3 | Основной | Подготовительный (подготовка к новому содержанию) | Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности | Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание) |
| 4 | | Усвоение новых знаний и способов действий | Обеспечение восприятия, осмысления и первичного | Использование заданий и вопросов, которые активизируют |

| | | | | |
|----|----------|---|---|---|
| | | | запоминания связей и отношений в объекте изучения | познавательную деятельность детей |
| 5 | | Первичная проверка понимания изученного | Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция | Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием |
| 6 | | Закрепление новых знаний, способов действий и их применение | Обеспечение усвоения новых знаний, способов и их применения | Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми |
| 7 | | Обобщение и систематизация знаний | Формирование целостного представления знаний по теме | Использование бесед и практических заданий |
| 8 | | Контрольный | Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий | Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского) |
| 9 | Итоговый | Итоговый | Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы | Педагог совместно с детьми подводит итог занятия |
| 10 | | Рефлексивный | Мобилизация детей на самооценку | Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности |

| | | | | |
|----|--|----------------|--|---|
| | | | | работы, содержания и полезности учебной работы |
| 11 | | Информационный | Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия | Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий |

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы;
- инструкции по ПБ и ОТ;
- вспомогательная литература;
- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;

| Аттестация/Контроль | Срок проведения | Форма |
|---------------------|----------------------------|--|
| Текущий | Во время занятия | Диагностика наблюдение |
| Промежуточный | По итогам учебного периода | Практическая работа, проект, собеседование, выставка работ |
| Итоговый | По итогам срока обучения | Практическая работа, выставка работ |

Оценочные материалы

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества |
|---|--|---|
| 1. Теоретические знания | Соответствие теоретич. знаний ребенка программным требованиям | 1 балл миним. уровень (ребенок овладел менее ½ объема знаний, предусмотренных программой) 2 балла средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины) 3 балла максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний за конкретный период) |
| 2. Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | 1 б миним. уровень (ребенок овладел менее ½ предусмотренных умений и навыков) 2 б средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½) 3 б максим. уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и |

| | | |
|---|--|--|
| | | навыками, предусмотренными программой за конкретный период) |
| 3. Умение слушать и слышать педагога | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога | 1б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи педагога) 2б средний уровень (работает с помощью педагога) 3б максимальный уровень (работает самостоятельно, без особых трудностей) |
| 4. Умение выступать перед аудиторией | Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации | 1б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи педагога) 2б средний уровень (работает с помощью педагога) 3 б максимальный уровень (работает самостоятельно, без особых трудностей) |
| 5. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии | Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств | 1 б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи педагога) 2 б средний уровень (работает с помощью педагога) 3 б максимальный уровень (работает самостоятельно, без особых трудностей) |
| 6. Умение организовывать свое рабочее место | Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой | 1б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи педагога) 2б средний уровень (работает с помощью педагога) 3б максимальный уровень (работает самостоятельно, без особых трудностей) |
| 7. Владение специальным оборудованием, оснащением | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | 1б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе с оборудованием, оснащением) 2б средний уровень (работает с оборудованием, оснащением с помощью педагога) 3б максимальный уровень (работает с оборудованием, оснащением не испытывает особых трудностей) |
| 8. Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | 1б начальный (элементарный) уровень развития креативности, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания 2б репродуктивный уровень (выполняет в основном задания по образцу) 3б творческий уровень |

Раздел № 7. «Список литературы»

Нормативные документы и материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Устав МАУ ДО ДЮЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.
5. Сан Пин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;

Для педагога (включая интернет-ресурсы)

1. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009г.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001г.
3. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // 4. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научнотеоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
5. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
7. Максаков А.И. Учите, играя [Текст]: / А.И. Максаков, Г.А. Тумакова. - М.: Просвещение, 1983. - 216 с.
8. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013г.
9. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. – М.: Просвещение, 1991.
10. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] - <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13806>
11. Сайкина, Е.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!» Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учеб. -метод. пособ. для педагогов шк. и дошк. учреждений / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. - СПб: Детство- пресс, 2004, 2005. - 128 с.
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998г.
13. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. Ростов: Феникс, 2014г.
14. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004г.
15. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2002г.

16. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996г.

Интернет-ресурсы:

<https://66.pfdo.ru/app/>

<https://www.gto.ru/>

<http://dyzvtagil.учисьучись.рф/>

<http://www.sambo66.ru/>

<https://outdoor-play.ru/>

Для учащихся и родителей (включая интернет-ресурсы)

1. Вейцман, М. Кравцов; Гимнастика; Чемпион: [стихи] / Марк Вейцман; нарисовала Юлия Родионова // Кукумбер: литературноиллюстрированный журнал для детей.— М. — 2009 .— №6 .— С. 25.

2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001г.

3. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита: расти здоровым / Г.К. Зайцев. — СПб. Детство-Пресс, 2006.— 40 С.:

4. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья / Е.И. Ильин; Худож. В. Нагаев. — Москва: Физкультура и спорт, 1977. — 28 с.: ил.

5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. Ростов: Феникс, 2014г.

6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004г.

7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996г.

8. Шапиро, Ф.Б. Веселый класс; Урок физкультуры: Для детей от 6 до 12 лет / Ф.Б. Шапиро; Сост. Ф.Б. Шапиро; Худож. Н. Кудрявцева. — М.: Аст-Пресс, 1996.- 16 с.: ил.— (Учимся играя: В 9 кн. / Оформ. В.Пантелеев; Кн. 3) .

1. Интернет-ресурсы:

<https://66.pfdo.ru/app/>

<https://www.gto.ru/>

<http://dyzvtagil.учисьучись.рф/>

<http://www.sambo66.ru/>

<https://outdoor-play.ru/>