ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310

ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом,

протокол №1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор_____ И.В. Полуян

Приказ № 421-ОД от 30 августа 2024г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 202660DD50F2EDDB93957E19D0B2CE27
Владелец: Полуян Инна Васильевна
Действителен: с 10.06.2024 до 03.09.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ»

«Гимнастика»

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок освоения: 1 год

Разработала: Барышникова Юлия Николаевна

Санкт-Петербург

2024

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федерального закона от 29.12.2012 No273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 No 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 No 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 No 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 No 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 No 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
7. Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 No 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 No 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
9. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 No 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21
10. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
11. Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 No 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
12. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки

Российской
Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 No 09-3242),

13. Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,
14. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ
среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных
технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 No
ГД-39/04);
15. Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы No 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
16. Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы No310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
17. Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного

Образования детей ГБОУ школы No310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово».

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ-русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления, имеющие медицинский допуск от врача.

Условия формирования групп: группа формируется разновозрастная.

Формы организации и проведения занятий: очная.

Формы проведения занятий: групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, коллективная и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, музыкальный центр, коврики для фитнеса, фитнес резинки и тд.

Технические средства обучения: музыкальный центр

Материалы для учащихся: отсутствуют.

Направленность программы по содержанию является социально-гуманитарной.

По уровню освоения базовым, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не сложное для освоения содержания программы

По форме организации групповой и индивидуальной (в рамках группы).

Актуальность программы Сегодня художественная гимнастика популярна во всем мире, ведь это — гармоничное сочетание искусства и спорта. Благодаря унаследованной от

балета связи с музыкой и хореографией, она требует от спортсменок чувства ритма и музыкальности, вырабатывает тонкую координацию и выразительность движений, способствует эстетическому воспитанию гимнасток.

Истоки художественной гимнастики достаточно разнообразны: много взято из гимнастических, пластических и ритмических систем, из народного и классического танца.

Художественная гимнастика сочетает в себе пластику тела, ритмические движения, народный и классический танец. Это прекрасное соединение спорта и искусства, которое учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, выразительность, артистизм.

Художественная гимнастика по праву считается одним из самых зрелищных видов спорта. У художественной гимнастки не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. Она учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Это вид спорта, наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врождённое стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. Эти специфические особенности художественной гимнастики определяют содержание, программный материал и методическую последовательность обучения детей.

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Уровень освоения программы -повышенный

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастики» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, с запросом со стороны родителей, а также в соответствии со стратегическими нормативными документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ.

Адресат программы

Программа ориентирована для девочек 6-10 лет имеющих повешенный уровень физической подготовки. Зачисление производится по результатам собеседования с педагогом.

Цель программы - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного работоспособного и гармонично развитого молодого поколения через согласованность и системность учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике, связанных с возрастной физиологией и психологией данного возраста воспитанниц, проявляющейся при обучении технике упражнений и формировании интереса к самим учебно-тренировочным занятиям по художественной гимнастике.

Задачи программы:

1. **Обучающие**

1.Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия, выносливости;

2.Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

3. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

4. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

5. Освоение базовых элементов классической навыков на упражнениях хореографии, в упражнениях без предмета и с предметами.

6. Освоение подготовительных, подводящих, базовых и специальных элементов без предмета и с предметами.

7. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных тренировках.

8. Обучение техническим и тактическим действиям в области гимнастики;

Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физкультурой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- создать условия для включения учащихся в соревновательную деятельность;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- способствовать формированию социальной активности учащегося

Воспитательные:

- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважительное отношение к команде, сопернику, окружающим;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение 1 года. 64 занятия. 1 занятие продолжительностью 4 академических часа.

Условия реализации программы

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. При приеме особых условий нет, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Состав группы разновозрастный.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду спорта.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие. Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (выполнение упражнений, индивидуальная в рамках фронтальной (для коррекции пробелов в знаниях и умениях).

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей учащихся младшего школьного возраста: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности,

неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование тренировок, направленных на развитие различных групп мышц.
В связи с травмоопасностью данного вида деятельности, в начале каждого занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

Планируемые результаты по окончании обучения:

Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий гимнастики;
- знание истории гимнастики;
- знание специальной терминологии гимнастики ;
- умение выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- умение самостоятельно выполнять и организовать разминку;
- знание основ техники и тактики гимнастики;
- умение грамотно выполнять на практике технические и тактические приемы гимнастики;
- знание правил проведения соревнований по гимнастике;
- способность к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- сформированность кондиционных и координационных способностей, двигательных качеств;
- получение соревновательного опыта

Метапредметные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- сформированность уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность коммуникативных навыков;
- приобретение уверенности в себе.

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Прак-тика	Всего	
1	**Раздел 1.Теоретическая подготовка.**			**48**	
2	Вводное занятие.	3	9		Опрос
	Тема 1. Спортивная дисциплина История гимнастики	3	9		Опрос
	Тема 2. Особенности техники равновесий	3	5		Опрос
	Тема 3. Особенности техники поворотов	3	5		Опрос, коллективное обсуждение
	Тема 4. Особенности техники прыжков	3	5		Опрос
3	**Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена**			**56**	
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	6	50		Сдача нормативов по ОФП
5	**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**			**140**	
	Тема 1. Техника равновесий	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Техника поворотов	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Техника прыжков	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 4. Разучивание упражнения без предмета	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 5. Разучивание упражнения с обручем	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
6	**Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.**	**-**	**4**	**4**	Сдача нормативов. Соревнования. Экзамен
7	**Заключительное занятие**	**1**	**3**	**4**	Коллективное обсуждение
8	**Учебно-массовые мероприятия**		**4**	**4**	Соревнования
	ИТОГО	**34**	**222**	**256**	

Календарный учебный график

Срок обучения	**Дата начала обучения**	**Дата окончания обучения**	**Всего учебных недель**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	2.10.23	31.05.24	32	256	3 академических часа 2 раза в неделю

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- ознакомить учащихся с историей гимнастики;
- формировать навыки спортивной дисциплины;
- сформировать уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области гимнастики;
- обучать основам техники поворотов, прыжков и равновесий;
- дать представление об особенностях специальной физической подготовки;
- формировать представление об общей физической подготовке спортсмена;
- обучать приемам выполнения ОФП и СФП.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

Содержание программы обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие

Краткие исторические сведения о развитии гимнастики.
Правила соревнований по гимнастике.
Основы спортивной тренировки.
Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
Построение.
Правила безопасности при занятиях в зале.

Тема 1. Спортивная дисциплина

Спортивная дисциплина — вид отдельных соревнований, упражнение или комплекс упражнений определённого вида спорта (в отдельных случаях разных видов спорта). Спортивные федерации.

Тема 2-4. Особенности техники поворотов, прыжков и равновесий

Особенности гимнастики.

Показ видео, особенности выполнения поворотов, прыжков, равновесий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена

Тема 1. Общая физическая подготовка

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
3. Подскоки вверх на заданную высоту.
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.
6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках.
11. Вставание со стойки на руках в положение «мостик».
12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
14. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
15. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег с гандикапом (шансы на победу уравновешивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
2. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
3. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.).

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения для развития силы

Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).

Выносливость.

Кроссовый бег.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Тест по общей физической подготовке

- Сила мышц рук.

Первое упражнение - отжимание (максимальное кол-во раз) для всех возрастных подгрупп.

Второе упражнение - подтягивание (максимальное количество раз) (сумма баллов за 2 упражнения)

- прыжок в длину толчком двух ног с места
- сгибание - разгибание туловища из положения, лежа до угла 90 градусов - за 30 сек.
- челночный бег 3 по 10 метров
- гибкость: поперечный, левосторонний и правосторонний шпагаты, мостик.
- забегания на скамейку – за 30 сек

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Техника равновесий - разучивание подводящих упражнений элементов

Тема 2. Техника поворотов- разучивание подводящих упражнений и элементов

Тема 3. Техника прыжков- разучивание подводящих упражнений и элементов

Тема 4. Разучивание упражнения без предмета- разучивание элементов и танцевальных комбинаций под музыку

Тема 5. Разучивание упражнения с обручем- разучивание элементов предметом и телом, под музыку с танцевальными комбинациями

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

Правила проведения соревнований

Правила безопасности при проведении соревнований

Правила поведения на соревнованиях

<u>Практическая часть:</u>

Сдача нормативов по физ. подготовке. Соревнования по ОФП. **Заключительное занятие**

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в соревнованиях и других мероприятиях.

Соревнования- выступление с программой 3-2-1 юношеского разряда по художественной гимнастике.

Планируемые результаты по окончании обучения

Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- сформированность начального уровня теоретических знаний, технических и тактических действий в области гимнастики;
- знание основ истории ;
- сформированность представления о спортивной дисциплине;
- умение выполнять основы техники элементов
- умение выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- умение выполнять упражнения общей физической подготовки;
- получение опыта самостоятельных занятий гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- формирование кондиционных и координационных способностей

Метапредметные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной спортивной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни

\

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируемая	фактическая			
Раздел 1.Теоретическая подготовка.				**48**	
1-3			Вводное занятие. Построение, техника безопасности	12	
4-6			Тема 1. Спортивная дисциплина История гимнастики	12	
7-8			Тема 2. Особенности техники равновесий	8	
9-10			Тема 3. Особенности техники поворотов	8	
11-12			Тема 4. Особенности техники прыжков	8	
Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена				**56**	
13-24			Тема 1. Общая физическая подготовка	4	
25-26			Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	4	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				**140**	
27-33			Тема 1. Разучивание техники равновесий	4	
34-40			Тема 2. Разучивание техники поворотов		
41-47			Тема 3. Разучивание техники прыжков	4	
48-54			Тема 4. Разучивание упражнения без предмета	4	
61			Тема 5. Разучивание упражнения с обручем	4	
62			**Сдача контрольных нормативов. Соревнования.**	**4**	
63			**Заключительное занятие**	**4**	
64			**Учебно-массовые мероприятия**	**4**	

Используемые методы, приемы, технологии

Методы обучения:
• словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
• наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
• практический (выполнение работы самостоятельно)
• объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
• репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
• частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.
Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.
Методы контроля - контрольные задания, участие в соревнованиях, сдача нормативов.

Основные приемы: рассказ, беседа, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, просмотр презентации, игровой элемент, устный обучающий контроль, зачет

Используемые **современные педагогические технологии:**

- информационно-коммуникационные (показ презентаций, видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентация на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование подвижных игр)

Дидактические средства

Образец экипировки
Иллюстрации или плакаты по теме, литература по теме «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена»
Иллюстрации костной и мышечной системы, литература по теме
Видеозаписи соревнований
Распечатки с правилами соревнований
Обучающие видеофильмы

Информационные источники
Литература
Для педагога:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М, Просвещение, 1985.
Детская спортивная медицина/Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М, ФиС, 1991
Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994.
Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., Просвещение, 1987.
«Теория и практика физической культуры», журнал.
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.
Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.

Для учащихся и родителей:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
«Теория и практика физической культуры», журнал.
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.