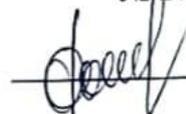


Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Энергия»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Энергия»
Протокол № 7 от 20.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
МАУ ДО СШ «Энергия»
№ 275 от 20.09.2024г.

 Д.Б. Фоминых

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности,
«Знакомство с катанием на коньках»
возраст обучающихся: 5 – 7 лет**

срок реализации: 2 года (базовый уровень)

Автор - составитель:
Басаргина Елена Владимировна
Инструктор - методист
МАУ ДО СШ «Энергия»
Рецензент:
Адмиралов Егор Никита
Начальник спортивного отдела
МАУ ДО СШ «Энергия»

пгт. Рефтинский, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
2.	Содержание программы	9
2.1.	Учебный (тематический) план первого года обучения	9
2.2.	Учебный (тематический) план второго года обучения	11
2.3.	Планируемые результаты образовательной программы	14
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
3.1.	Условия реализации программы	15
3.2.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	20
4.	Перечень информационного обеспечения	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности «Знакомство с катанием на коньках» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Энергия» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО СШ «Энергия») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО СШ «Энергия», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка РФ»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

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

Направленность Программы – физкультурно – спортивная.

Данная программа направлена на:

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Актуальность Программы. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики в стране.

Среди приоритетных задач развития Свердловской области - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у детей и молодежи. Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много. Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства.

Актуальность данной программы в том, что она ориентирована на формирование у детей здоровых привычек, ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по основным компонентам активного и безопасного образа жизни, культуре общения и поведения в социуме.

Программа составлена с учётом возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса. Актуальность программы в том, что занятия позволяют развивать творческие задатки дошкольников и младших школьников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества. Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные

способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.) Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Правильная осанка, красивая походка, выворотность ног, доброжелательное выражение лица – это красота, культура тела, а также чрезвычайно важная составляющая здоровья каждого человека. Дошкольный и младший школьный возраст - самый важный период жизни для формирования правильной осанки, опорно-двигательного аппарата. Особая чувствительность и эмоциональность дошкольников и младших школьников создают особые предпосылки для появления интереса к самому себе, к людям, к своему здоровью, а также к формированию умений снятия эмоционального напряжения и стрессовых состояний.

Педагогическая целесообразность.

Для тренеров - преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, возможность использования в процессе обучения музыкального сопровождения, участия в спортивных соревнованиях, тем самым расширяя как свой опыт, так и кругозор обучающихся, тем самым, формируя интерес к выбранному виду спорта.

Отличительные особенности Программы. Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач учреждений дополнительного образования и является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии

двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Адресат Программы: Программа реализуется для детей (мальчиков и девочек) с 5 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы: минимальная 8 человек, максимальная 30 человек. Состав группы – в пределах двух лет.

Возрастные особенности:

Дети от 5 до 7 лет. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать шагание на коньках, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Дети к 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Режим занятий - проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час составляет 30 минут.

Объем общеразвивающей образовательной программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы 72 ч. В первый год обучения – 36 часов, второй год обучения также 36 часов в год.

Срок освоения общеразвивающей образовательной программы составляет 2 года, по 36 недель в год. Программа рассчитана на 9 месяцев. Период реализации с 01 сентября по 31 мая.

Формы обучения – очная, заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Виды занятий:

- практические (упражнения, самостоятельные задания и т д);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати;
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

Формы подведения результатов: сдача нормативов по общей физической подготовке.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель общеразвивающей образовательной программы: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

обучающие:

- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве;

- научить детей владеть своим телом;
- обучение базовым акробатическим упражнениям;

развивающие:

- развитие творческих способностей детей;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепить мышцы дыхательной системы;
- укрепление мышечного корсета;

воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

2. Содержание общеразвивающей программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 36 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

2.1. Учебный (тематический) план первого года обучения.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		беседа
1.1.	Одежда и обувь при занятиях физической культурой	1	1		
1.2.	Инвентарь	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	25		25	Контрольное упражнение
2.1	Строевые упражнения	3		3	

2.2.	Общеразвивающие упражнения без предмета	5		5	
2.3.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой, обручем	5		5	
2.4.	Развитие гибкости	5		5	
2.5.	Прыжковые упражнения	4		4	
2.6.	Подвижные игры	3		3	
3.	Общая физическая подготовка на льду	8		8	
3.1	основную стойку у борта с опорой руки и без них	1		1	
3.2	полуприсядь и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры	2		2	
3.3	ходьба приставными шагами	2		2	
3.4	скольжение на двух ногах	1		1	
3.5	фонарики, змейки, скольжение вперед и назад	2		2	
4.	Контрольные испытания (переводные) Оценка гибкости	1		1	контрольные упражнения (наклон вперед)

	ИТОГО	36	2	34	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Теоретическая подготовка:

1.1. Одежда и обувь при катании на коньках.

Теория: особенности одежды и обуви при занятиях физической культурой. Требования к внешнему виду воспитанника.

Практика: соблюдение требований к спортивной одежде.

1.2. Инвентарь

Теория: характеристика современного спортивного инвентаря и особенности работы с ним. Виды спортивного инвентаря и их назначение. Правила обращения с инвентарем на занятиях.

Практика: выполнение правил обращение с инвентарем.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»;

Практика: выполнение строевых команд построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две колонны.

2.2. Общеразвивающие упражнения на середине без предмета:

Теория: объяснение правильного выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

2.3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, обручем:

Теория: объяснение правильного выполнения общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Практика: выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перепрыгивание лежащей на полу скакалки боком и вперед-назад; перешагивание через скакалку, удерживая ее в руках; прыжки на скакалке на двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; прыжки на одной ноге.

2.4. Развитие гибкости.

Теория: объяснение техники выполнения упражнения.

Практика: маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

2.5. Прыжковые упражнения:

Теория: объяснение техники прыжковых упражнений.

Практика: запрыгивание на степ-платформу, перепрыгивание степ-платформы, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжок в длину с места, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед.

2.6. Подвижные игры:

Теория: объяснение правил подвижных игр.

Практика: веселые старты с мячом, скакалкой, обручем и без предмета; игры на концентрацию внимания и быстроту реакции, игры на творческую импровизацию.

3. Общая физическая подготовка на льду

При обучении базовым двигательным действиям в условиях льда занимающиеся выполняли следующие упражнения: основную стойку у борта с опорой руки и без них; полуприсядь и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «ёлочкой»; скольжение в полуприсядь, приседе, по прямой, дуге; перетяжки вперед и назад; вращения на двух ногах, циркули; прыжки толчком с двух ног. Весь год обучения условно можно разделить на 3 периода:

1. Подготовительный период (сентябрь-ноябрь): основная цель которого сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках, освоить простейшие элементы фигурного катания, развить координационные способности, ориентировки в пространстве, развитие чувства ритмичности и точности движений.

2. Тренировочный период (декабрь-апрель): приобретение навыков скольжения на льду, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств, сформировать первоначальное представление о технике фигурного катания.

3. Переходный период (май): проведение зачетного занятия, выполнение нормативов.

4. Контрольные испытания.

Теория: техника выполнения наклона вперед из положения стоя.

Практика: оценка гибкости. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на опоре. Оборудование: гимнастическая скамейка или тумба, линейка Подготовка к проведению: к тумбе (скамье) крепиться

градуированная планка. Отметка «ноль», находящаяся на середине планки должна соответствовать уровню плоскости тумбы. Процедура тестирования. Ребенок встаёт на тумбу (скамью). Выполняется 2-3 разминочных наклона вперед и зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединенных вместе рук. Наклон выполняют как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, касаясь пальцами рук градуированной планки. Амплитуда наклона измеряется в сантиметрах. Если при измерении концы пальцев рук находятся, ниже нулевой отметки, результат фиксируется со знаком «плюс», выше нулевой отметки - со знаком «минус».

2.2. Учебный (тематический) план второго года обучения.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		беседа
1.1.	Одежда и обувь при занятиях физической культурой	1	1		
1.2.	Гигиена	1	1		
1.2.	Режим дня и питание спортсмена;	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	20		20	Контрольное упражнение
2.1.	Развитие гибкости	5		5	
2.2.	Развитие силы	5		5	
2.3.	Развитие координационных способностей	5		5	

2.4.	Развитие скоростной силы и быстроты	5		5	
3.	Общая физическая подготовка на льду	12		12	контрольные упражнения (наклон вперед)
4.	Контрольные испытания (переводные) Оценка гибкости	1		1	контрольные упражнения (наклон вперед)
	ИТОГО	36	3	26	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Теоретическая подготовка:

1.1. Одежда и обувь при занятиях спортивной аэробикой.

Теория: особенности одежды и обуви при занятиях физической культурой. Требования к внешнему виду воспитанника.

Практика: соблюдение требований к спортивной одежде.

1.2. Гигиена.

Теория: личная гигиена воспитанника. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильной осанки. Влияние осанки на дыхание.

Практика: соблюдение правил гигиены

1.3. Режим дня и питание спортсмена.

Теория: составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Понятие об утомлении. Важность сна. Понятие о рациональном питании. Питьевой режим.

Практика: Опрос

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Акробатика.

Теория: техника выполнения кувырка вперед из положения стоя.

Практика: кувырок вперед из положения стоя, выпада, упора присев; кувырок назад через плечо в стойку на коленях и полушпагат; стойка на кистях у опоры и с поддержкой; мост из положения лежа; перекат в сторону, назад; переворот боком.

2.2. Развитие гибкости.

Теория: техника выполнения наклона-складки ноги врозь и вместе; выпада вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя;

«бабочка», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях

Практика: наклон-складка ноги врозь и вместе; выпад вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях.

2.3. Развитие силы.

Теория: техника выполнения поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

Практика: поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

2.4. Развитие координационных способностей.

Теория: объяснение выполнения ходьбы по линии, ползанья, бега со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

Практика: ходьба по линии (лицом и спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, с махом ногой вперед и в сторону), ползание, бег со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

2.5. Развитие скоростной силы и быстроты.

Теория: техника бега с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжков через препятствия; запрыгивания на степ (высота до 30 см).

Практика: бег с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжки через препятствия; запрыгивание на степ (высота до 30 см).

3. Контрольные испытания.

Теория: техника выполнения наклона вперед из положения стоя.

Практика: оценка гибкости. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на опоре. Оборудование: гимнастическая скамейка или тумба, линейка Подготовка к проведению: к тумбе (скамье) крепиться градуированная планка. Отметка «ноль», находящаяся на середине планки должна соответствовать уровню плоскости тумбы. Процедура тестирования. Ребенок встаёт на тумбу (скамью). Выполняется 2-3 разминочных наклона вперед и зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединенных вместе рук. Наклон выполняют как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, касаясь

пальцами рук градуированной планки. Амплитуда наклона измеряется в сантиметрах. Если при измерении концы пальцев рук находятся, ниже нулевой отметки, результат фиксируется со знаком «плюс», выше нулевой отметки - со знаком «минус».

2.3. Планируемые результаты образовательной программы.

Метапредметные результаты:

- умение работать в коллективе, сознавая себя его частью;
- понимание возможностей собственного тела;
- стремление к получению новых знаний в данной области;
- понимание ценности здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- умение координировать свои движения;
- умение чётко исполнять основные движения, упражнения, спортивно-танцевальные комбинации;
- умение выполнять базовые шаги и комплексы упражнений с различной техникой рук.

Предметные результаты:

- воспитание правильной осанки, развитие музыкальности, чувства ритма;
- использование теоретических знаний в практической деятельности;
- знание и умение правильно выполнять технику различных упражнений (направленных на развитие силы, ловкости, гибкости).

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы.

Характеристика помещения для занятий:

Помещение для занятий должно отвечать требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Размеры зала не менее 15*12 м, хорошо вентилируемый.

Высота залов не менее 3,9 м.

Освещение: не менее 200 ЛК Горизонтальная на уровне пола.

Температурный режим: 17-20⁰С

Спортивный залы рекомендуется обустроить спортивным паркетом с толщиной системы от 37 до 39 мм.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней в неделю	1
3	Количество часов в неделю	1
4	Общее количество часов программы	72
5	Начало занятий	01 сентября
6	Окончание занятий	31 мая

Перечень оборудования инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Корт	Количество, шт	1
2.	Спортивный зал	Количество, шт	1
	Технические средства обучения		
3.	Музыкальная колонка	Количество, шт	1
	Учебно-практическое оборудование		
4.	Скакалка	Количество, шт	30
5.	Аптечка	Количество, шт	1
6.	Мат - гимнастический	Количество, шт	5
7.	Степ платформы	Количество, шт	15
8.	Коньки	Количество, шт	30
9.	Подставка для поддержки на льду	Количество, шт	15
10.	Инвентарная для хранения оборудования	Количество, шт	1

Информационное обеспечение: фото-видео с соревнований, интернет источники:

1. Музыкальные диски.
2. Видеодиски.

Кадровое обеспечение:

Требования к кадрам, осуществляющих реализацию дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности и квалификационной категории.

Методические материалы:

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012

2. Программа В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», Москва, Гуманитарный издательский центр 2003г.

3. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Л.И. Пензулова (Москва, 2002г)

4. Назаров В.П. Влияние уровня развития координации движений на процесс обучения в фигурном катании / В.П. Назаров // Мат-лы научно-методической конференции по проблеме детского и юношеского спорта. - СЮП, 2010.

Содержание занятий представляет собой систему, которая позволит научить ребёнка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Занятия проходят под соответствующее музыкальное сопровождение. Занятия должны начинаться с хорошей разминки, цель которой разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма.

Несмотря на то, что большинство упражнений дети могут выполнять сами, педагог должен наблюдать за тренировкой, находиться рядом и в случае необходимости помочь им. Любой изучаемый элемент акробатики имеет свою структуру:

- исходное положение;
- подготовительные действия;
- основные действия;
- завершающие действия;
- конечное положение.

Основные этапы обучения.

Первый этап. Обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий. Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано

отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап. Углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии. В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап. Закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Структура занятий состоит из 3 частей:

- подготовительной (разновидность бега, ходьбы, прыжков, перестроения, общеразвивающие упражнения на растяжку, пластичность, мышечную силу, упражнение на равновесие, самомассаж);
- основной части (акробатические упражнения, силовая гимнастика, аэробика, стретчинг; ритмическая гимнастика);

– заключительная (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание). Дети занимаются в физкультурном зале, который оснащен необходимым оборудованием. В конце учебного года проводится итоговый показательный урок.

Методические рекомендации.

1. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи и при систематичности, наглядности и использовании поощрений повышает свои возможности.

2. Задача тренера – преподавателя - заинтересовывать, активизировать и поощрять детей. (Музыкальное сопровождение должно быть подобрано по принципу доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнение ими любых упражнений.)

3. Первоначальное обучение акробатическим упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку.

4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

Методические приемы.

1. Показ, который сопровождается словесным объяснением. Например, называется упражнение «Самолет». Показ его сопровождается таким объяснением: «Хвост самолета вытянуть» - выпрямить ноги; «Крылья поднять» - прямые руки вытянуть в стороны; «Самолет взлетает» - приподнять от пола прямо соединенные ноги, голову, грудь и прямые руки; «Самолет садится» - вернуться в исходное положение и расслабиться.

2. Показ осуществляет заранее подготовленный ребенок или инструктор.

Техника безопасности при проведении занятий.

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся при занятиях танцами, отработке личной техники. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным

тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Процедура аттестации и контроля:

- информирование обучающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования.

Контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на опоре. Оборудование: гимнастическая скамейка или тумба, линейка Подготовка к проведению: к тумбе (скамье) крепиться градуированная планка. Отметка «ноль», находящаяся на середине планки должна соответствовать уровню плоскости тумбы. Процедура тестирования. Ребенок встаёт на тумбу (скамью). Выполняется 2-3 разминочных наклона вперед и зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединенных вместе рук. Наклон выполняют как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, касаясь пальцами рук градуированной планки. Амплитуда

наклона измеряется в сантиметрах. Если при измерении концы пальцев рук находятся, ниже нулевой отметки, результат фиксируется со знаком «плюс», выше нулевой отметки - со знаком «минус» Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)

Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)

Возраст	Уровень подготовки				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	Мальчики				
4 -6лет	>1	0-1	2-6	7-9	<9
7-8 лет	>1	+1-2	3-7	9-10	<10
	Девочки				
4 -6 лет	>1	1-3	4-8	9 -11	<11
7-8 лет	>2	3-4	5-9	10-13	<13

4. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N2 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N2 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 9 ноября 2018 г. № 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

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

12. 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».

Литература, использованная при составлении программы:

1. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования Л.Д. Глазырина (Москва 1999г).

2. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Л.И Пензулова (Москва, 2002г).

3. Программа В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», Москва, Гуманитарный издательский центр 2003г.

Список литературы для педагога:

1. Программа «Старт», авторы Яковлева Л.В., Юдина Р.А., издательство М. – 2003 г.,

2. «Владос». «Детский фитнес» автор Сулим Е.В ТЦ Сфера, 2014г.

3. Сулим Е.В.Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.

4. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство / П. К. Петров. - М.: Владос, 2000. - 448с.: ил.

5. Быков, Г.Ф. Обучение катанию на коньках учащихся начальных классов общеобразовательных школ: метод, рек. / Г.Ф. Быков, Л.С. Табуева, Л.Г. Филинкова. - М: ВНИ и ФК., 2008. - 57 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М.: Агропромиздат, 1989.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002
4. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев. – М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006.- 378с.

Интернет - ресурсы:

1. <https://ffarsport.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849243

Владелец Фоминых Денис Борисович

Действителен с 12.08.2025 по 12.08.2026