

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №2**

**Дополнительная общеразвивающая
программа «Развитие физических качеств»**

Срок реализации программы: 1 год

**Разработчик:
Штепанова А.Ю.**

**Рецензенты:
Захарова А.Н.
Коробкова Н.В.**

**ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ ДОД ДЮСШ №2
Протокол № 1 от 02.09.2015 г.**

г. Нижний Новгород

2015 г.

Пояснительная записка

Как показывает практика, современные дети и подростки испытывают недостаток двигательной активности, что делает дополнительные занятия в секциях просто жизненно необходимым.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно – нравственное воспитание детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни.

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей, содействует всестороннему развитию личности.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Поэтому не все дети желающие заниматься художественной и эстетической гимнастикой или спортивной акробатикой могут быть зачислены на программы предпрофессиональной и спортивной подготовки в спортивную школу. Да и многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов их детьми, считая самым главным физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений, даёт возможность освоить гимнастические и акробатические элементы под руководством опытного тренера в комфортных условиях спортивного зала на необходимых снарядах.

Потребность детей и подростков в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

Структура документа:

Данный документ содержит:

- пояснительную записку,
- основное содержание программного материала,
- список литературы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- организация содержательного досуга, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.
- укрепление всех функций и систем организма.
- подготовка к занятиям различными видами спорта: художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, прыжки на батуте (двойном минитрампе), спортивная акробатика.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ:

- тип программы:** дополнительная общеразвивающая;
- направленность:** физкультурно-оздоровительная;
- вид:** модифицированная;

Классификация:

- по сложности:** комплексная;
- по характеру деятельности:** развивающая физические качества,
- по возрастному принципу:** разновозрастная;
- по срокам реализации:** 1 год.

Организационно-педагогические основы обучения

К занятиям допускается любой ребёнок независимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

Группы рекомендуется формировать из детей примерно одного возраста с разницей в возрасте не более 3 лет.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 60 мин. или 2 раза в неделю по 90 мин.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2-3
Количество часов в год (46неделя)	180
Общее количество тренировок в год	138 (92)

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Год подготовки	1-й
физическая подготовка (%)	95
Теоретическая подготовка (%)	5

***Распределение учебных часов
в спортивно-оздоровительных группах
(4 часа)***

<i>Программа</i>	<i>Месяцы</i>											<i>Всего за год</i>	
	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6(7)</i>	<i>8(6)</i>		
	<i>45 недель</i>												
<i>Объем по видам подготовки (в часах)</i>													
<i>Теоретическая подготовка (тесты)</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>1</i>	<i>9</i>	
<i>Физическая подготовка</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>10</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>15</i>	<i>10</i>	<i>17</i>	<i>171</i>	
<i>Итого</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>10</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>18</i>	<i>180</i>	

Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки на данном этапе подготовки

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к освоению программы
Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)				
1 год	4-8 лет	10	4	Выполнение нормативов по ОФП, участие в открытом уроке

Содержание программы

Раздел 1. Теория.

1. Правила поведения в спортивной школе.
2. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.
3. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного спортсмена.
4. Средства закаливания.

Раздел 2. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корректирующая гимнастика.
5. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
6. Упражнения на ловкость.
7. Упражнения на координацию движений.
8. Упражнения на гибкость.
9. Различные виды ходьбы и бега.

Изучение основ видов спорта.

1. Изучение элементов художественной гимнастики, эстетической гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.

«Изучение элементов гимнастики и акробатики»

Данный материал приводится для детей никогда не занимавшихся спортом. Для более подготовленных детей тренер составляет индивидуальные программы, включающие изучение более сложных гимнастических и акробатических элементов.

1. Группировка, перекаты на спине в группировке вперёд и назад;
2. Стойка на лопатках;
3. Мост из положения лёжа;
4. Складка, сидя ноги вместе, складка, сидя ноги врозь;
5. Шпагат (обучение);
6. Равновесие, согнув ногу вперёд, равновесие «Ласточка»
7. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов;
8. Прыжок вверх ноги врозь.
9. Кувырок вперёд в группировке;
10. Кувырок назад в группировке.

Для более подготовленных детей и подростков в программу можно включить изучение таких элементов как:

1. Стойка на голове;
2. Стойка на руках;
3. Переворот боком «Колесо».

Раздел 3. Контрольные нормативы по ОФП.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и

		натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 раз 1 - 4 раза

12 баллов – «сдано», 11 и меньше «не сдано».

Методические указания по выполнению ОФП.

Список литературы:

1. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
4. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.