

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровым быть здорово»

Программа составлена для работы в МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ (ст.84);
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329 –ФЗ (глава 4);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства России от 27.12.1013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (письмо Минобразования РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна и педагогическая целесообразность. Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и

позиции работы педагогов в детском коллективе, когда содержание образования это нормальное становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

Цель программы: Укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию учащегося и максимальная реализация индивидуальных особенностей и интересов обучающегося.

Программа направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся и необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
- создание стойкого интереса к занятиям, определение избранного вида спорта, воспитание спортивного характера;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- развитие творческих способностей спортсменов, духовного, нравственного совершенствования;
- всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений, овладение техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобретение соревновательного опыта;
- формирование межличностных отношений в группе детей.
-

Наполняемость учебных групп и режим учебно–тренировочной работы

Год обучения	Возраст детей	Минимальное число занимающихся	Количество учебных часов в неделю	продолжительность одного тренировочного занятия	Требования по физической подготовке
до года	7-10	15-20	4	2 часа	Выполнение нормативов по ОФП

Формирование групп:

В группы зачисляются дети и взрослые с 7 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – спортивная акробатики.

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям акробатикой;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям
- обеспечение всесторонней физической подготовки
- овладение основами техники выполнения упражнений
- воспитание устойчивой психики

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДЮСШ.

Обучение по данной программе включает занятия с освоением основ легкой атлетики: бега, прыжков, метаний.

Главная направленность программы - создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах тренировочного процесса.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники.

Форма и режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа (время академическое) одно занятие.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Годовой объем учебно-тренировочной работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 36 недель. В

каникулярное время обучающиеся могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно–оздоровительном) лагере.

Объем недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов подготовки.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	4

Учебно-тематический план.

Годичный цикл тренировки в спортивно-оздоровительных группах имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября по март продолжается подготовительный период, затем 9 недель основного период, а затем наступает период активного отдыха (работа по индивидуальным планам).

Соотношение общей и специальной физической подготовки.

Средства подготовки	группы	
	до года	больше года
ОФП	80-90	80-85
Упражнения из других видов спорта	10-20	15-20

Учебный план.

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	46	4	42	
1.1	Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма.	2	2		Опрос

1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.	43	1	42	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
1.3	Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.	1	1		Опрос
1.4	Подвижные игры и специальные навыки	41	2	39	
1.4.1.	Правила и содержание подвижных игр.	4	1	3	Опрос
1.4.2	Подвижные игры на развитие двигательных способностей	22		22	Педагогическое наблюдение
1.4.3	Специальные навыки	15	1	14	Тесты на развитие двигательных качеств
1.5.	Виды спорта: Легкая атлетика	33	4	29	
1.5.1	История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	2	2		Опрос
1.5.2	Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.	29		29	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств
1.5.3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		Опрос
2.	Упражнения из других видов спорта	21	3	18	
4.1	Техника безопасности на занятиях	1	1		Опрос
4.2	Изучение техники атлетических упражнений.	19	1	18	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств

4.3	ебование к инвентарю и ивной экипировки	1	1		Опрос
5.	Итоговое тестирование	3	1	2	
5.1	Теоретический зачет	1	1		Анкетирование
5.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	2		2	Тестирование
	Всего часов	144	14	130	

Планируемые результаты программы.

По окончании **этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
 1. Общие гигиенические требования к занимающимся. Режим дня спортсмена.
 2. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта.
 3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
 4. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Уметь выполнять элементы акробатических упражнений.
6. Уметь играть по упрощенным правилам: пионербол, русская лапта, футбол, баскетбол.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.

Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие