

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 101 «ТУШИНО»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ «СШОР №101 «ТУШИНО» МОСКОМСПОРТА)**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ «СШОР № 101

«Тушино» Москомспорта

Д.С.Трифонов

«28» декабря 2018г.

**ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО
ВОЗРАСТА**

(программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 4 до 10 лет)

Срок реализации программы 1 год

Москва

2018 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Тематический план	5
Содержание изучаемого курса	6
Методические рекомендации	8
Список литературы	9

Пояснительная записка

Данная программа представляет собой совокупность типовых программ адаптированных для спортивных учреждений. Соответственно обучение идет по направлению: общая физическая подготовка.

Направленность программы: комплексная разноуровневая подготовка, формирование осанки, совершенствование амплитуды в движениях, координации и выносливости.

Запоминание движения, *профессиональная память* - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппарата и других органов.

Среди двигательных функций особое значение имеет координация движений: различают три основных вида – это *нервную, мышечную, двигательную*.

Для *нервной* координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки.

В *мышечной* координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других взаимодействующих движений).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременно и последовательно).

Программа включает в себя изучение материала, наглядное пособие, спортивную подготовку, деятельность по развитию социальной активности детей, открытые уроки перед зрителями, эстафеты.

Актуальность: приобретение детьми навыков и знаний в области физического и эстетического развития, умения свободно и красиво двигаться. Программа позволяет детям научиться общаться в группах, культивируется чувство ответственности за свои действия перед другими.

Цель: обеспечение необходимого уровня физической подготовленности детей для полноценного развития личности, формирование правильного понятия о здоровом образе жизни.

Основная задача: улучшение координации и ловкости, повышение подвижности суставов и гибкости; укрепление опорно-двигательного аппарата, позволяющего обезопасить уязвимое звено позвоночника; увеличение силы мышц, отвечающих за выполнение технических движений; изменить соотношение белых и красных волокон мышц в сторону белых, а это возможно только в детском возрасте с целью улучшения реакции и скоростных возможностей.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что этот курс максимально учитывает возрастные, психологические, эмоциональные особенности детей, их активность, подвижность, энтузиазм.

Поддерживать уровень функциональных возможностей и выносливости у спортсменов, позволяющий без патологических изменений выполнять весь объем тренировочных нагрузок.

Программа рассчитана *на один год (2 этапа)*.

Начальные требования к уровню подготовки обучающихся: средняя физическая подготовка, память на ритмический рисунок.

Продолжительность проведения занятия варьируется от 30 минут до 1 часа 20 минут в день в зависимости от возраста детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю, т.к. при занятиях через день дети легче запоминают данный материал. Регулярные занятия позволяют мышцам обрести силу, выносливость, эластичность.

На первом этапе (базовом) обучения, прежде всего внимание уделяется ритмическим движением, координации движения под счет и музыкальное сопровождение, а также физической подготовки (кувырки, березки, мостики, т.е. полуакробатическим элементам)

На втором этапе обучения идет равномерная силовая нагрузка на все группы мышц и выносливость.

Количество детей в группах от 10 чел. до 15 чел.

Группа может быть смешанной.

Младшая группа: дети в возрасте 4-6 лет, дети принимаются без определенной специальной подготовки, обучение производится в соответствии с первым этапом (базовым).

Средняя группа: дети в возрасте 6-8 лет.

Старшая группа: дети в возрасте 8-10 лет.

Обучение производится в соответствии с этапами программы.

Программа располагает возможностью дополнительного набора детей в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данной возрастной группе.

По окончании первого этапа обучающийся должен уметь двигаться в соответствии с темпом, координировать движения и знать «принцип счета».

Подведение результатов производится в рамках открытого урока, эстафет.

По окончании второго этапа обучающимся необходимо быстро и ловко двигаться, амплитуда упражнений в движениях.

Подведение результатов – открытые уроки.

Тематический план

1 этап обучения (1-ое полугодие)

№	Название темы	Количество часов			
		Теор.	Практ.	Всего	
1	Ритмические движения	0,3	0,5	0,8	
2	Теория элемента (какая группа мышц работает)	0,4	0,5	0,9	
3	Координация и гибкость	0,4	0,3	0,7	
4	Предметы (мяч, обруч, гимнастическая палочка)	0,2	0,3	0,5	
Итого:		В месяц	10,4	12,8	23,2
		За этап	41,6	51,2	93,8

2 этап обучения (2-ое полугодие)

№	Название темы	Количество часов			
		Теор.	Практ.	Всего	
1	Плечевой и грудной отдел, шейный	0,5	0,6	1,1	
2	Поясничный и брюшной отдел	0,4	0,5	0,9	
3	Ноги и руки (силовой)	0,5	0,7	1,2	
4	Предметы (мяч, обруч, гимнастическая палочка)	0,6	0,7	1,3	
Итого:		В месяц	16	20	36
		За этап	80	100	180
		За год	121,3	151,2	273,8

Содержание изучаемого курса:

1 Базовый этап. Первое полугодие

Вводное занятие: знакомство с детьми, инструктаж по технике безопасности на занятиях, определение уровня подготовки обучающихся.

Теория элементов в движениях:

Основное внимание уделяется постановке тела (корпуса, ног, рук, головы). Для выработки равновесия тела большую роль регулятора равновесия.

Ритмические движения и группы упражнений:

Общеразвивающие упражнения – позиции ног, поднимание прямых и согнутых рук, ног, пружинные движения, наклоны, волны в разные стороны, разнообразные равновесия, выпады, повороты туловища и головы, махи ногами, шпагаты и всевозможные прыжки. Занятия проводятся как под счет, так и под музыку.

Координация и гибкость:

Гимнастические упражнения представляют собой искусственные формы движений, в большинстве ациклического характера (за исключением ходьбы, бега). Они являются для учащихся новыми движениями, с которыми и знакомятся впервые лишь на занятиях.

Овладение такими движениями связано с появлением у обучающихся новых двигательных ощущений и представлений, образованием новых координационных связей. Дети учатся показывать различные образы с помощью движений и мимики, копировать движения животных, птиц и особенности эмоционального поведения людей.

Занятия предполагают изучение и овладение техникой силовых полуакробатических элементов, таких как кувырки, «мостики», «березки».

Предметы.

Работа с предметами, такими как - мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палочка, представляют собой соподчиненные движения различного характера, направленности и продолжительности.

Занятия предполагают овладение новыми двигательными навыками при работе с различными предметами. Формирование правильного представления о хвате при работе с различными предметами.

Подведением итогов, является открытый урок с последующей беседой и рекомендациями родителям.

2 этап специализации. Второе полугодие

Плечевой и грудной отдел, шейный, Поясничный и брюшной отдел, и Ноги и руки (силовой)

Основной акцент на занятиях делится на специфику выполнения движений в плечевом и грудном, поясничном и брюшном, шейном отделах, ногами и руками.

Особое внимание уделяется положению корпуса, пластика, амплитуда движений, гибкости, скорости, выносливости. Нагрузка распределяется равномерно на каждую группу мышц.

Уделяется особое внимание психологической подготовке обучающихся перед каждым занятием.

Психологическая поддержка заключается в своевременном позитивном воздействии педагога-инструктора и родителей на детей с целью выработки у них адекватной самооценки, способности противостоять негативному влиянию окружающих, эмоциональному шантажу, и оказание помощи в решении этих проблем:

Психологическая атмосфера общения влияет на характеристику эмоционального настроения членов группы, позволяя качественно выполнять поставленные задачи, включая эмоциональный, волевой, ценностный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Способность к саморазвитию, самосовершенствованию, изменению определяется наличием определенного потенциала, прежде всего готовностью переосмысливать стереотипы собственного опыта и осваивать новые профессиональные и индивидуальные модели поведения.

Предметы.

Работа с предметами, такими как - мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палочка, представляют собой соподчиненные движения различного характера, направленности и продолжительности с возможностью комбинирования предметов.

Особое внимание уделяется на работу по совершенствованию двигательных новых навыков.

Подведением итогов, является открытый урок с последующей беседой и рекомендациями родителям.

Методические рекомендации:

Форма обучения выбрана **групповая**, т.к. лучше воспринимается детьми.

Воспитательный процесс объединен общими интересами и способствует воспитанию не только спортсмена, но и личности человека.

Обучение строится на сознательном восприятии детей наглядных пособий, умением сопоставлять их с полученными занятиями и навыками.

Занятия производятся в группе, при этом акцент ставится на уровень индивидуальной подготовки каждого занимающегося.

Список литературы:

1. «Азбука хореографии» Т. Барышникова, С-Петербург, «Респекс», 1996 г.
2. «Гимнастика и методика преподавания» Под ред. В.М. Смолевского, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. «Возрастная и педагогическая психология» М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова, Москва, 2003 г.
4. «Психология и эмоции» Кэррол Э. Изард, Санкт-Петербург, 2001 г.