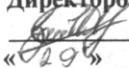


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско – юношеская спортивная школа» муниципального района
Мишкинский район Республики Башкортостан**

Принята
педагогическим советом
Протокол № 1
От «29» 09 2014г.

Утверждена
Директором МБОУ ДОД ДЮСШ
 Н.А.Зайнитдинов
«29» 09 2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

для детей с шестилетнего возраста
срок реализации программы - 3 года

Разработана :
Заместителем директора по УВР
МБОУ ДОД ДЮСШ
Аймурзиной И.В.

Мишкино 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Нормативная часть

2. Методическая часть

3. Содержание изучаемого курса

 Теоретическая подготовка

 Практическая подготовка

 Общая физическая подготовка

 Специальная физическая подготовка

 Воспитательная работа

Приложения

Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реформирование школьного образования в нашей стране на основе Закона Российской Федерации «Об образовании» предусматривает самостоятельное определение образовательными учреждениями программ, учебных планов, организацию учебного процесса. В то же время оно определяет необходимость государственных требований к результативности системы образования, в том числе эффективности физического воспитания.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми в группах спортивно-оздоровительной направленности для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа разработана и направлена на физическое развитие детей 6-18 лет, на овладение начальными техническими навыками.

Подготовка настоящей программ вызвана необходимостью дальнейшей детализацией планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и всей подготовки спортсменов в целом. При составлении программы использованы существующие программы по легкой атлетике, лыжной подготовки, игровых видов спорта для ДЮСШ приемлемые для новых условий деятельности ДЮСШ, основной задачей которого является спортивно-оздоровительная направленность.

Основными критериями выполнения программных требований спортивно-оздоровительной группы являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа является основным документом при проведении занятий в ДЮСШ, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса, различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых учебных планов, режимов работы и методических рекомендаций.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной сферы, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствует повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок

более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему, призвана программа дополнительного образования «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель: содействие начальному навыку овладения специальными физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

Задачи:

1. Всесторонняя физическая подготовленность, укрепление здоровья обучающихся.
2. Воспитание волевых качеств, смелости, формирование чувства коллективизма и взаимопомощи в коллективе.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы посредством общей физической подготовки.
4. Сохранность контингента обучающихся.
5. Участие в соревнованиях на первенство ДЮСШ в младшей возрастной группе.
6. Освоение теоретического раздела программы.
7. Воспитание у школьников нравственных качеств, формирование понятия о своём здоровье, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и предоставившие справку от врача-педиатра.

Сроки реализации программы 3 года:

Программа рассчитана на детей от 6 до 18 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов неделю.

Количество часов в год – 312 часов.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В группу спортивно-оздоровительной направленности зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и

имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники выбранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Основной принцип в работе на этапе спортивно-оздоровительной направленности – универсальность подготовки обучающихся.

1.1. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки - **Спортивно-оздоровительная группа**

Минимальный возраст для зачисления - **6-18 лет**

Минимальное число занимающихся в группе - **15**

Максимальное - **6**

Выполнение нормативов по ОФП -**количество учебных часов в неделю** Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности Теоретическая подготовка 6

Общая физическая подготовка 230

Специальная физическая подготовка 60

Контрольные испытания (приемные и переводные) 6

Воспитательная работа

Контрольные нормативы по физической подготовке

Методическая часть

Методическая часть рабочей программы составлена на основе нормативных документов.

Структура методической части рабочей программы включает основной программный материал по разделам подготовки.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового сильного и гармоничного развитого молодого поколения.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.
2. Обеспечение разносторонней физической подготовленности.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Воспитание выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах.
5. Обязательное самостоятельное участие в соревнованиях.

Возрастные особенности физического развития

Анатомо-физиологические особенности.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся, в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие личности. Изменения в сознании характеризуются появлением, так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане.

Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии — способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сенситивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий.

В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными.

Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения.

Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом школьники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по

всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.

Развитие психических процессов.

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. У ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В школьном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту.

Речь. Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи.

Основные компоненты психологической готовности.

Психологическая готовность к обучению многокомпонентна. Можно выделить несколько параметров психического развития ребенка, наиболее существенно влияющих на успешное обучение в школе.

- Личностная готовность к школе включает формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции школьника, имеющего круг важных обязанностей и прав, занимающего иное по сравнению с дошкольниками положение в обществе. Эта готовность выражается в отношении ребенка к школе, учителям и учебной деятельности.

- Мотивационная готовность. Ребенок, готовый к школе, хочет учиться и потому, что у него уже есть потребность занять определенную позицию в обществе людей, а именно позицию, открывающую доступ в мир взрослости (социальный мотив учения), и потому, что у него есть познавательная потребность, которую он не может удовлетворить дома (познавательный мотив учения).

- Интеллектуальная готовность. Под интеллектуальной зрелостью понимают дифференцированное восприятие, концентрацию внимания, аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями; возможность логического запоминания, умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию. Можно сказать, что понимаемая таким образом интеллектуальная зрелость в существенной мере отражает функциональное созревание структур головного мозга.

- Волевая готовность (произвольная сфера) заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требуют учеба, режим школьной жизни.

Организационно-методические указания

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

Во время проведения занятий используется новый материал.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10 минут бесед.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связано с физической, технической, морально-волевой как элемент практических занятий. Она включает в себя:

- общеобразовательную;
- знания об индивидуальной и групповой этике поведения;
- знания о деятельности организма;
- знания о питании, гигиене спортсмена;

— знания о врачебном и педагогическом контроле.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физкультуры и спорта. Основы отечественной системы физ. Воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры.

Тема 2. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские, российские спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх. Уровень достижений в беге на короткие, средние и длинные дистанции в мире, стране, регионе.

Тема 3. Личная общественная гигиена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов. Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние и длинные дистанции.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевание, оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж, приемы и виды массажа. Значение парной бани, сауны.

Тема 6. Сущность спортивной тренировки.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Тема 7. Основные виды подготовки юного спортсмена.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Тема 8. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Правильно выбранная структура тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов. Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного занятия легкой атлетикой. Однако, преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части, они взаимосвязаны и решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Задачи основной части:

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

Задачи заключительной части:

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Большое значение в процессе занятия имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировки. Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перерывы между упражнениями, на неоправданные затраты, относящиеся к организационным и другим неполадкам. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (компоненты нагрузок и отдыха позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма); оптимальную (методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена); жесткую (методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение из шеренги в колонну в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в длину.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «с кочки на кочку» и другие.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному — по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание? Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.

Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2х10). Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техникой навыками к избранному виду спорта.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

Упражнения с передачей мячей в стенку: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи.

Ловля мячей летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения является первостепенной задачей педагогических коллективов ДЮСШ.

Создание воспитательной среды, построение системы воспитательной работы, нацеленной на развитие нравственной личности каждого ребенка.

3. Стараться снижать негативное влияние социума на личность ребенка и использовать все позитивные возможности для многогранного развития личности.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание,

есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер

образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии.

Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность ученика и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с ученическим коллективом:

— проведение традиционных спортивных праздников;

— помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

— проведение родительских советов, собраний;

— спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций:

День физкультурника, День знаний, праздник приёма и выпуска воспитанников, встреча с выпускниками, туристические походы, спортивные первенства и турниры, посвященные знаменательным датам и т.п.

Системный подход к воспитанию позволяет учащимся школы активно участвовать в районных и областных мероприятиях. В воспитательной работе школы наиболее значимыми направлениями остаются формирование здорового образа жизни, гражданско-патриотическое воспитание, формирование ценностных ориентаций учащихся, приобщение к миру культуры.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Игра со звоночком»

Взявшись за руки, дети становятся в круг, внутри которого должны находиться двое играющих. Одному из них завязывают глаза, а другому дают в руки звоночек. Ориентируясь на его звук, первый должен ловить, а второй – убежать от него, вовремя заглушая звон.

В игре требуется ловкость и осторожность. Она доставляет большое удовольствие не только играющим, но и зрителям.

«Выполни уговор строго»

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут.

Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.

«Игра на внимание»

—Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!

«Не перепутай!»

— Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой — за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой — за левое ухо.

Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.

Игра на внимание «Три движения»

– Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх.

Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.

«Быстрее шагай»

На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Пройти бесшумно»

Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить.

Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

«Стой спокойно!»

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазеваается, тот сменяет водящего.

«Вернись скорее»

На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.

«Ветер и флюгеры»

Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к востоку и т.д. Если учитель говорит: «Буря», флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают.

Для усвоения правил проводится репетиция. Игра ведется в быстром темпе. Можно 2 и 3 раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок.

Шуточная эстафета «Гонки»

Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Но поклонников у него с тех пор не стало меньше. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком на «лошади». Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменяют табуретки или стулья. Желательно, чтобы они были крепкие, кто же выводит на старт хромую лошадь? Что делает настоящий всадник перед забегом? Всклакивает в седло, берет поводья в руки и, покрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. «Всадник» в этой эстафете тоже должен на старте «оседлать» табуретку, взяться за ее края вместо уздечки и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша и обратно. Вслед за первым «седоком» этот путь осиливает и вся команда. Эта эстафета – хорошая тренировка, после нее можно будет когда-нибудь пересесть и на живую лошадь. А побеждают во всех «конных забегах» самые выносливые и быстрые.

«Поймай хвост дракона»

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

«Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».

Список литературы

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995

Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995

Матвеев Л.П Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев., 1984

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974

Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. Дополнительное образование детей: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002