

**«Утверждаю»**  
**Директор ГБУ «Спортивная**  
**школа № 101 «Тушино»**  
**Москомспорта**  
\_\_\_\_\_ **С.М. Казадой**  
**« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ год.**

**Программа по ОФП детей дошкольного и младшего возраста**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 101 «ТУШИНО» МОСКОМСПОРТА**

**Возраст занимающихся от 4 до 10 лет.**  
**Программа рассчитана на 1 год.**

**Инструктор по спорту:**  
**Лазутина Н.В.**

**г. Москва**

**2014 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.