

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3

ПРИНЯТО:

протокол № 2  
педагогического совета  
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №7 от 01.02.2016г.

Директор А.Н. Мирошкин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
по здоровьесберегающим технологиям  
для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки,  
занимающихся на базе образовательных учреждений по общей физической  
подготовке с элементами гимнастике (спортивной, художественной, акробатики)  
«Подари здоровье детям»

Возраст обучающихся: 4-7 лет.  
Срок реализации: 2-3 года

Авторы:

Ямбулатовой Е.А.- заместителем директора по  
методической работе,  
Анткошиной Т.А.- заведующая отделом физического воспитания,  
охраны здоровья и ОБЖ  
БУ ОО ДПО «Институт развития образования»

*“Я не знаю большей красоты , чем здоровье “.*  
Г.Гейне.

Орел-2016 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

Содержание .....	стр.1
Рецензия .....	<b>стр.2-3</b>
1.0.0.Структура здоровьесберегающей службы ОДЮСШ. ....	стр.4-9
1.1.0.Пояснительная записка.....	стр.10-13
2.0.0.Основные принципы программы.....	стр.14
3.0.0.Содержание программы.....	стр.15
3.1.0 Медицинское сопровождение учебно-воспитательного процесса.....	стр.15-22
3.2.0.Образовательная деятельность . Программа для групп начальной подготовки (спортивно-оздоровительных групп., ОФП ) по гимнастике (акробатике ).....	стр.23-39
3.3.0.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.....	стр.40
3.4.0.Программа психолого-педагогического сопровождения учебно- воспитательного процесса .....	стр.41-48.
3.5.0.Комфортная пространственная среда : семья-школа.....	стр.49-51
3.6.0.Профилактическая работа с родителями.....	стр.51-52
4.0.0.Кадровое обеспечение.....	стр.53-56
5.0.0.Заключение.....	стр.57
6.0.0.Список литературы .....	стр.58

## РЕЦЕНЗИЯ

на программу по оздоровлению детей БОДОД ОДЮСШ «Подари здоровье детям», составленную Ямбулатовой Е.А. -заместителем директора по УВР ОДЮСШ и Антошкиной Т.А. заведующей отделом охраны здоровья, труда и ФВ ОИУУ педагогом –психологом Глазковой И.М, концертмейстером Горячевой Т.Г..

Сегодня на образование, как целостную, государственную структуру, обеспечивающую социализацию личности, ложится помимо других и задача сохранения психического, физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Учреждения дополнительного образования спортивного профиля, как никакие другие учреждения имеют большие возможности не только для сохранения, но для эффективного укрепления здоровья детей.

Программа областного государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей - областной детско-юношеской спортивной школы управления общего и профессионального образования администрации Орловской области «Подари здоровье детям» подготовлена на основе опыта работы спортивной школы по оздоровлению детей. Уже 10 лет многие направления работы по оздоровлению детей активно использовались в системе работы школы. Актуальность данной программы подтверждается ростом заболеваемости у детей и потребностью общества, родителей, педагогических, медицинских работников найти пути и средства для восстановления и поддержания здоровья детей. Программа является адаптированной, разработана на основе государственных программ «Физическая культура в детском саду» (1984 г.), «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей» (1992 г.), «Спортивная (художественная) гимнастика для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ» (1986 г., 1991 г.), «Спортивная аэробика» (2000 г.)

Ценность программы заключается в том, что в ней находит отражение комплексный подход к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, как средствами физической культуры, так и средствами психологии, медицины, педагогики, музыки, что позволяет более эффективно воздействовать на здоровье детей. Охвачены все основные направления работы: работа с родителями, с педагогами, взаимодействие со многими организациями, что позволяет более разносторонне подходить к решению задач оздоровления детей. Программа предусматривает не только освоение знаний, умений, навыков здорового образа жизни, но и включает в себя освоение духовно-нравственных качеств.

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к разработке программ, и состоит из пояснительной записки, тематического плана, краткого изложения содержания программного материала, определены основные требования к учащимся. В программе широко представлены методические материалы для педагогов и медицинских работников. Блочное изложение основных направлений работы позволяет хорошо ориентироваться в ней. Авторы старались показать пути и способы моделирования комплекса систематических знаний, умений, навыков по укреплению и сохранению здоровья детей.

Вместе с тем, не совсем четко в данной программе определена система мониторинга здоровья детей. И хотя частные методики определения физического и психического здоровья в программе определены, методика комплексной оценки состояния здоровья занимающихся отсутствует. Следует включить в программу блок работы по обеспечению мониторинга здоровья занимающихся, включающий не только

медицинские данные, но и исследование педагогических, гигиенических, социальных параметров состояния здоровья.

Предложенная программа имеет несомненную актуальность и практическую значимость в системе работы учреждений дополнительного образования Орловской области и в целом может быть рекомендована к использованию в их работе.

**Рецензент** : Гольдринг И.И. – методист областного института усовершенствования учителей .

## РЕЦЕНЗИЯ

на программу по оздоровлению детей ОГОУ ДОД «областной ДЮСШ «Подари здоровье детям « .

В рецензируемой программе представлен широкий диапазон развивающей и оздоровительной работы с детьми , как психолого-педагогической , так и медицинской направленности.

Учитывая значительный рост отклонений в состоянии здоровья детского населения , слабого физического развития и физической подготовленности , в программе верно расставлены акценты на раннее их выявление (скрининг –диагностика ), мониторинг здоровья , профилактику развития болезней , посредством разнообразных форм и способов физкультурно-оздоровительной деятельности , закаливания и лечебных процедур. .

В программу лечебно-оздоровительных мероприятий выделены основы валеологического образования , что несомненно очень важно для формирования чувства ответственности за свое здоровье с детского возраста ..В изложенном материале представлены теоретические и практические основы развивающих , здоровьесберегающих и лечебных мероприятий . Однако целесообразно более четко определить конкретные пути реализации программы ;

-методы определения уровня здоровья , объем и краткость медицинского обследования и медицинского наблюдения за адекватностью физических нагрузок на тренировочных занятиях:

-формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными детьми и детьми , имеющими отклонения в состоянии здоровья :

-подготовка специалистов для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с вышеуказанным контингентом детей:

-критерии оценки эффективности оздоровления в процессе осуществления программы .

Для успешной реализации программы на базе ДЮСШ необходимо создание стройной логической организационной системы по оздоровлению детей на всех ее этапах –от медицинского обследования с выявлением патологии и определением уровня здоровья, до оценки эффективности оздоровления по установленным критериям.

**Рецензент; Воронина Н.Г. -главный врач областного врачебно-физкультурного диспансера .**

## **РЕЦЕНЗИЯ**

### **педагогического совета областной детско-юношеской спортивной школы на образовательную программу «Подари здоровье детям»**

Ценность данной образовательной программы «Подари здоровье детям» в том, что она предусматривает не только освоение знаний, умений, навыков здорового образа жизни, но и включает в себя освоение духовно-нравственных качеств, коллективизма и других.

Группы начальной подготовки первого и второго годов обучения, спортивно-оздоровительные группы оздоровительной направленности по спортивной и художественной гимнастике, спортивной акробатике успешно работают по данной программе более 10 лет.

Практическая значимость, системный подход в изложении материала, учет возрастных особенностей растущего организма, дифференцированный подход, музыкальное сопровождение, легкость, лаконичность стиля, соответствие всем требованиям, позволяет нам использовать ее в работе.

Утверждена на педсовете ОДЮСШ 07.02.2005 года, протокол заседания педсовета № 3.

Председатель  
Ответственный секретарь

Б.В.Чистов.  
Г.А.Свистунова

**СТРУКТУРА**  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СЛУЖБЫ**  
**ОГОУ ДОД « ОБЛАСТНОЙ**  
**ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «**

	<p><b><u>Директор</u></b> Чистов Б.В.</p>	
	<p><b>Заместитель</b> директора по учебно- воспитательной работе Ямбулатова Е.А.</p>	
<p><i>Медицинские работники</i></p>	<p><i>Тренерско- преподавательский состав, концертмейстеры</i></p>	<p><i>Педагог-психолог</i></p>
	<p><b><u>Государственный</u></b> <b><u>заказ:</u></b> реализация программы «Подари здоровье детям»</p>	
	<p><b>ДЕТИ</b> (учащиеся ОДЮСШ)</p>	

### **3.0.0. Основные направления работы педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья учащихся.**

<p style="text-align: center;"><b>3.1.0</b> <b>Медицинское сопровождение учебного процесса</b></p> <p>* лечебные мероприятия * восстановительное лечение * профилактическое лечение - фитовитаминная терапия - закаливание - статистический анализ : пропусков занятий по болезни, состояния здоровья детей * консультации педагогов, учащихся, родителей</p>	<p style="text-align: center;"><b>3.2.0.</b> <b>Образовательная деятельность.</b> *</p> <p>реализация программы “Подари здоровье детям” *</p> <p>внедрение здоровьесохраняющих педагогических технологий *</p> <p>средства ФК и спорта *</p> <p>результаты *</p> <p>музыкальное сопровождение *</p> <p>и начальная хореографическая подготовка</p>	<p style="text-align: center;"><b>3.3.0</b> <b>Физкультурно-оздоровительная работа</b></p> <p>* вовлечение учащихся в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (игры, соревнования ) * оздоровительное плавание * оздоровительные мероприятия в лагерях всех типов * учебно-тренировочные сборы</p>
---	--	--

<p style="text-align: center;"><b>3.4.0</b> <b>Психолого-педагогическое сопровождение</b></p> <p>* диагностика, тренинги, беседы * психологическое отслеживание * коррекционная и развивающая работа * создание банка данных и проведение педагогических</p>	<p style="text-align: center;"><b>3.5.0.</b> <b>Комфортная пространственная среда семьи-школы</b> *</p> <p>санитарно-гигиенический режим *</p> <p>корректировка расписания *</p> <p>режим дня, питания *</p> <p>взаимоотношения в</p>	<p style="text-align: center;"><b>3.6.0.</b> <b>Профилактическая работа с родителями</b></p> <p>* родительские собрания, лектории, индивидуальные беседы, посещение семьи, * проведение мероприятий с родителями и для родителей * тренинги</p>
--	---	---

консилиумов.	коллективе * безопасное окружение	
	3.7.0 <b>Кадровое обеспечение :</b> * профессионализм, * творчество педагога	

**Дополнительные факторы,  
способствующие сохранению и улучшению здоровья учащихся.**

<b>Условия:</b>	<b>Учреждения:</b>
1.Режим дня. 2.Рациональное, полноценное питание 3.Расписание занятий в школе. 4.Факультативы, посещение секций, кружков по интересам в Домах творчества, другие образовательные учреждения. 5.Социальные условия в семье.	1.Областной ВФД 2.Школа, детские дошкольные учреждения 3.Социально-педагогическая служба

**Улица:**  
благоприятное  
окружение, приятели

**Образовательное пространство:**  
Сотрудничество: семья – школа, семья – спортивная школа, спортивная и  
общеобразовательная школы.

**ОЖИДАЕМЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ:**

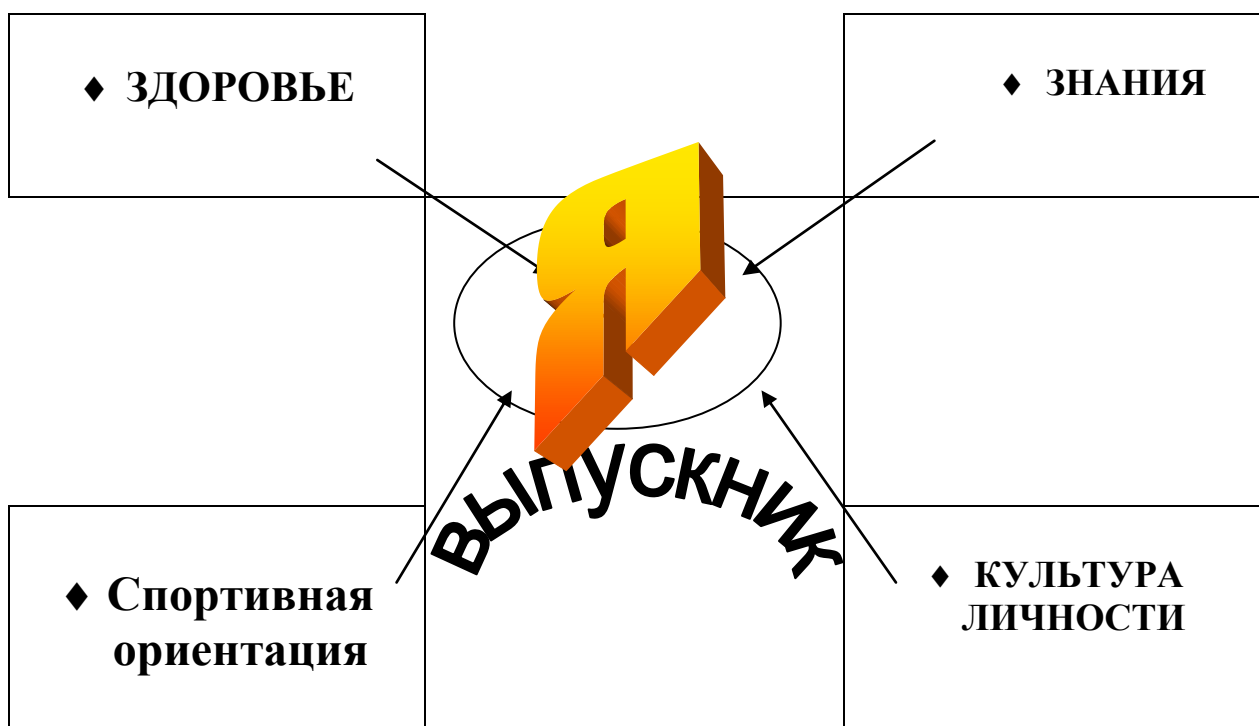
◆  
сохранение и  
укрепление здоровья  
учащихся

◆  
формирование



мотивации знаний,  
умений и навыков ЗОЖ,  
♦ овладение  
физкультурно-  
спортивными  
навыками,  
и навыками сохранения  
и укрепления здоровья -  
средствами физической  
культуры

### ***МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА***



**Структура  
внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в учебно-воспитательный процесс ОДЮСШ.**

1.Ознакомление с основами методик, технологий ЗОЖ.

**1.ВВОДНЫЙ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ) ЭТАП**

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка

Педагогико-психологическая оценка эффективности и прогноз результативности

2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

3.Создание условий и подготовка необходимых материалов

**2.ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ) ЭТАП**

4.Включение методики в педагогический процесс

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (АНАЛИТИЧЕСКИЙ) ЭТАП.**

5.Анализ результатов использования.

Мониторинг детей

Специальная подготовка педагогов

6.Показ результатов.

Открытые мероприятия

Выступления

Наглядный материал

7.Выводы и предложения

### **\*\*\* 1.1.0. Пояснительная записка .**

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья. Особенно, остро эта задача стоит перед спортивными школами и клубами, где практическая работа должна приносить ощутимые результаты по укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения. 2005 год Государственной думой Российской Федерации объявлен “Годом спорта и здорового образа жизни”.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения написано, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально - экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи - отношение государства к проблемам здоровья. Проблему здоровья, следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Исследования отечественных и зарубежных ученых давно установили, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения, на 43 % от наследственности, экологии и на **50 % от образа жизни**. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, негативного роста болезней; чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству уделяется огромное внимание в нашей спортивной школе. Нам надо помнить - идеально здоровых детей немного, но занятия физической культурой и спортом - один из путей, который приведет ребенка к здоровью.

Постоянно меняющаяся социальная сфера нашей жизни, интенсификация учебной деятельности, увеличение с каждым годом детей с хроническими заболеваниями, поставила перед нами задачу о еще большей необходимости уделять вопросу укрепления здоровья детей. Когда ребенку от природы предназначено движение, он попадает в условия минимального двигательного режима. Именно поэтому жизненно необходимо стало последовательно, начиная с детских дошкольных учреждений, формировать у детей двигательные навыки и умения, воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в период отдыха. Увеличение двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности влияет на работоспособность, настроение, влияют занятия на психомоторное состояние организма ребенка, формируют правильную осанку, способствуют улучшению знаний и умений в образовательной школе.

Программа “Подари здоровье детям” разработана в силу особой актуальности проблемы - сохранения и укрепления здоровья детей и отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения средствами физической культуры, медицины, психологии и др. Это определяет основные направления, задачи и план действий на несколько лет. Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей (педагогов дополнительного образования) групп начальной подготовки первого (второго) годов обучения (спортивно-оздоровительных групп, групп общефизической подготовки. Программа составлена в соответствии с ФЗ и Законами Орловской области «Об образовании», «О физической культуре», Положениями «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», «О ДЮСШ, СДЮШОР», нормативными документами Министерства образования и науки РФ, Федерального агентства по ФК и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, Типовыми программами по спортивной и художественной

гимнастике, акробатике, физической культуре для ОУ и ДОУ, изучения и анализа специальной литературы.

Учебный план рассчитан на 3-х (4-х) летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, музыкальную подготовку учащихся, медицинский контроль, работу с родителями, педагогическими кадрами. Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах.

Программа включает в себя семь основных блоков (разделов): медицинское сопровождение, образовательная деятельность; физкультурно-оздоровительная работа, психолого-педагогическое сопровождение; комфортная пространственная среда семьи-школы, профилактическая работа с родителями, кадровое обеспечение. И четыре дополнительных фактора: условия, в которых ребенок находится (режимы дня, полноценное питание и др.); учреждения, которые обеспечивают медицинские, социально-педагогические наблюдения за ребенком; улица (благоприятное окружение ребенка, образовательное пространство. Только в тесной взаимосвязи всех этих блоков и факторов можно реализовать данную программу. Эффективность данной программы будет осуществляться только при целостной согласованной деятельности педагогических, медицинских работников спортивной школы и семьи.

Медицинское направление программы-формирование здоровья детей не медикаментозными методами, реабилитация детей с наиболее частыми встречающимися «школьными» заболеваниями, без отрыва от занятий в ОДЮСШ.

Педагогическое направление - реализуется в трех основных предметных областях: естественно - научной ( взаимодействие человека и природы), гуманитарной ( изучение отношений человека с себе подобными ), рефлексивной (отражающая методы познания ребенком себя самого, своего мышления и функциональных возможностей организма).

Психологическое направление – два основных направления деятельности педагога - психолога: развивающая работа со всеми учащимися и психологическая помощь детям групп риска.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование потребности в ЗОЖ, развитие личности занимающихся.

### **Достижение цели осуществляется посредством решения задач:**

\* ***Оздоровительных*** - обеспечение качественной работы по укреплению здоровья учащихся:

1. Обеспечение правильного физического развития детей: - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;  
- формировать правильную осанку;  
- содействовать профилактике плоскостопия.
2. Обеспечение оптимального уровня психологической и физической работоспособности детей:  
- повышать уровень физической подготовленности занимающихся ;  
- формировать психологическую устойчивость детей.
3. Функциональное развитие органов, систем и потенциальных возможностей организма занимающихся.
4. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания,.

• ***Образовательных*** - обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей:

1. Формирование знаний у учащихся по вопросам ЗОЖ и устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье.
  2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков; выразительности, пластичности, грациозности, образного творческого мышления, культуры движений, обучение новым видам движений,
  3. Развитие двигательных качеств занимающихся.
  4. Формирование умений творчески и рационально использовать приобретенные знания и навыки в разнообразных условиях.
- **Воспитательных** - обеспечение социального формирования личности ребенка.
    1. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,
    2. Воспитание навыков культурного и физически компетентного поведения.

### **Средства по реализации Программы:**

1. Педагогики.
2. Физической культуры .
3. Медицины.
4. Психологии.
5. Музыки.

### **Организационные моменты по реализации программы.**

Программа рассчитана на постоянный состав детей в возрасте 5-7 лет. Для занятий в ОДЮСШ принимаются все желающие дети, имеющие медицинское разрешение (допуск к занятиям) врача для занятий в спортивной школе. Группы комплектуются с учетом возраста (разница в возрасте не более 1 – 1, 5 лет); группы девочек, мальчиков, смешанные. Основными формами работы являются учебно-тренировочные занятия, тренинги, медицинские мероприятия. Периодичность занятий - 3-4 раза в неделю в зависимости от года обучения.

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные, лекции, беседы, диспуты, анкетирование, тестирование и др.

Учебный план рассчитан на 46 учебных недель учебно-тренировочной работы непосредственно в условиях школы и 6 недель летней спортивно-оздоровительной работы в условиях лагеря (загородного, дневного пребывания).

Количество часов в год:

- спортивно-оздоровительные группы - 276 часов в год, 6 часов в неделю
- начальная подготовка 1 года обучения - 276 часов в год, 6 часов в неделю
- начальная подготовка 2 года обучения - 416 часов 9 часов в неделю
- 

**Форма подведения итогов программы** – конкурсы, соревнования, показательные выступления, медицинские и психолого-педагогические наблюдения (исследования) и другие.

## **Для успешной реализации программы необходимо:**

- \* спортивный зал, хореографический зал, спортивное оборудование и инвентарь;
- \* медицинский кабинет, медицинское оборудование, медикамент, витамины
- \* желание детей заниматься;
- \* отсутствие медицинских противопоказаний для занятий ФК и спортом.
- ◆ мастерство и умения педагогов

## **Объекты программы.**

Дети, занимающиеся в областной детско -юношеской спортивной школе или в других образовательных учреждениях в возрасте 5-7 лет.  
Педагогический, медицинский, вспомогательный персонал ОДЮСШ.

## **Ожидаемые результаты.**

- 1.Осознание взрослыми и детьми понятия “здоровье”;
- 2.Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни
- 3.Овладение навыками само оздоровления;
- 4.Снижение уровня заболеваемости.
- 5.Сформировать у каждого учащегося умений и навыков рационально использовать свой двигательный потенциал в физическом самосовершенствовании;
- 6.Выработать потребность правильно владеть своим телом;
- 7.Овладение культурно-гигиеническими навыками;
- 8.Приобщение к систематическим занятиям спортом, физической культурой.

## **Законодательно- нормативное обеспечение программы.**

- 1.Закон Российской Федерации “ Об образовании.”
- 2.Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорту».
- 3.Закон Орловской области “Об образовании”.
- 4.Закон Орловской области «О физической культуре и спорте.»
- 5.Типовое положение о СДЮШОР .ДЮСШ. программа по спортивной аэробике для ЛЮСШ.СДЮШОР, ДЮКФП ;
- 6.Устав областной ДЮСШ.
- 7.Санитарно эпидемиологические правила и нормативы для учреждений дополнительного образования (2003 год).
- 8.Положение в врачебном контроле за занимающимися ФК и спортом.
- 9.Положение о психолого - педагогической службе в образовательных учреждениях.
- 10.Типовые программы по спортивной гимнастике ,художественной гимнастике, общеобразовательных учреждений и детских дошкольных учреждений.

## **МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ.**

Оценка динамики состояния здоровья детей.

- 1.Результаты, предоставляемые педагогическими, медицинскими работниками: наблюдения и оценки - позволяют проследить динамику за полугодие, год, 2, 3 года и составить диагностические программы.
- 2.Результаты, предоставляемые родителями детей.
- 3.Результаты, получаемые от самих детей, путем их тестирования, анкетирования, опроса .

## **2.0.0. Основные принципы программы.**

- 1.0. Принцип не нанесения вреда –первостепенен для педагогов ,медиков ,родителей.
- 2.0. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье детей и педагогов – все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние здоровья занимающихся и тренеров-преподавателей.
- 3.0. Принцип триединого представления о здоровье - неразрывное единство здоровья физического ,психического и духовно-нравственного.
- 4.0. Принцип непрерывности и преемственности –систематические занятия
- 5.0. Принцип субъект - субъектного взаимоотношения с учащимися - необходимость индивидуального подхода к учащемуся, ребенок и родитель должны быть заинтересованы в конечном результате..
- 6.0. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям организма занимающихся.
- 7.0. Принцип комплексности, интегративности , междисциплинарный подход – основа эффективной работы по решению оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса , охране здоровья детей..
- 8.0. Принцип медико-психологической компетентности тренеров-преподавателей.
- 9.0. Принцип гармоничного сочетания занимающихся , воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.
- 10.0. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (порицаниями и др.).
- 11.0. Приоритет активных методов обучения .
- 12.0. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий «Стимулировать процессы развития и формирования личности .. Укрепления здоровья ,накопления адаптационных ресурсов организма; на таком уровне напряжения сил и возможностей , при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека «.
- 13.0. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
- 14.0. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий , направленных на укрепление здоровья, научно -обоснованными и практически апробированными методиками .
- 15.0. Принцип активности и сознательности участия всего коллектива педагогов, медиков и родителей в поиске новых ,эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 16.0. Принцип адресности и преемственности :  
-поддержание связей между возрастными категориями , учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- 17.0. Принцип отсроченного результата.
- 18.0. Принцип контроля за результатами и результативности программы -реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **3.0.0 Содержание программы.**

### **3.1.0. Медицинское сопровождение учебно-воспитательного процесса.**

Увеличение количества часто и длительно болеющих детей, особенно, имеющих отклонения в состоянии здоровья, требует пересмотра подхода к медицинскому обеспечению в спортивных школах, клубах физической подготовки. Данные углубленных медицинских осмотров, проводимые врачами специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера показывают, что более 50 процентов детей, занимающихся в областной ДЮСШ имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Медицинские работники ОДЮСШ осуществляют текущие наблюдения за здоровьем юных спортсменов, уровнем их тренированности, определяют переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, выявляют ранние стадии пере тренированности и заболеваний. Текущие наблюдения проводятся по индивидуальному плану, в соответствии с годовым планом работы школы.

Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с приказом Минздрава РФ и МО РФ № 166-272 от 30.06.92 г. "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях» и в соответствии с Положением « О врачебном контроле за систематически занимающимися физической культурой и спортом».

В областной ДЮСШ медицинское сопровождение осуществляют врачи – педиатр, стоматолог и старшая медицинская сестра. В медицинское обеспечение входят: диагностика спортивной пригодности к занятиям гимнастикой, оценка перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок на занятиях, оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивно-оздоровительных мероприятий .

**Цель** - укрепление здоровья занимающихся средствами медицины.

#### **Задачи :**

- организация и проведение профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий средствами медицины -с детьми, родителями, педагогами в период учебно-тренировочных занятий и во время массовых мероприятий;
- контроль и анализ состояния здоровья занимающихся в ДЮСШ, оценка эффективности профилактических мероприятий;
- контроль за санитарно-гигиеническими условиями в ДЮСШ, за состоянием питания в условиях лагеря дневного пребывания.

### **Медицинское обеспечение занимающихся областной ДЮСШ.**

#### **Профилактическое**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно -гигиенического режима.  
.Соблюдение санитарно-гигиенических норм в спортивной школе:
  - соблюдение чистоты в спортивном зале и других местах занятий детей
  - соблюдение воздушного режима,
  - соответствие освещенности в местах занятий детей
3. Проведение обследований , по скрининг -программе и выявление патологий.
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами ФК и спорта.



- 5.Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний. Профилактика СПИДа, наркомании и других вредных привычек.
- 11.Лекции ,беседы медицинских работников - по вопросам профилактики .
- 6.Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.
- 7.Организация профилактического лечения в лагере дневного пребывания ОДЮСШ.
- 8..Оздоровление учащихся в загородных лагерях “Солнечный”, ”Елочка”
- 9.Учебно-тренировочные сборы на берегу Черного моря в г.Евпатории .
- 10.Просмотр видеофильмов на темы: личной гигиены, здорового образа жизни, ОБЖ ,др.
11. Беседы ,лекции врачей специалистов ;
- беседа педиатра
- консультации невропатолога, психотерапевта ,стоматолога , спортивного врача.
- лекции гинеколога ( для девочек )
- встреча с наркологом.

## **Восстановительное**

- 1.Сеансы восстановительного массажа.
- 2.Фито чай.
- 3.Витаминизация сезонная (осенне-весенний период ) и в период интенсивной нагрузки (соревнования)
- 4.Правильный режим питания и отдыха.
- 5.Плавание.

## **Организационное**

- 1.Организация здоровьесберегающей среды в ОДЮСШ.
- 2.Определение показателей физического развития , двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
- 3.Составление индивидуальных планов оздоровления.
- 4.Изучение передового педагогического , медицинского ,социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- 5.Систематические повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- 6.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления во всех группах , среди родителей, педагогов.
- 7.,Статистический анализ состояния здоровья детей, анализ заболеваний занимающихся .
- 8..Статистический анализ пропусков занятий по болезни, с выявлением причин заболеваний.
- 9.В конце учебного года врач составляет эпикриз
- 10..Составление программы оздоровления педагогов, родителей.
- 11.Выявление факторов отрицательно влияющих на здоровье детей.
- 12.Медицинские работники принимают участие в работе педагогического совета школы, комплектовании школы ,тарификации , составлении расписания .

## **Лечебное**

- 1.Противорецидивное лечение хронических заболеваний .
- 2.Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии .
- 3.Проведение углубленного медицинского осмотра врачами -специалистами ОВФД.
- 4.Санация полости рта.
- 5.Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися.
- 6.Определение плотности занятий.
- 7.Оказание первой медицинской помощи.
- 8..Лечебный, спортивный, точечный массаж
- 9..Сотрудничество врач –родитель -педагог.

## **Основные формы медицинского контроля (врачебного). Первичные, повторные и дополнительные обследования.**

Прием детей в ДЮСШ осуществляется на основании медицинской справки (допуска) от врача педиатра. Медицинские работники школы проводят:

- первичное медицинское обследование ребенка (перед зачислением ребенка в ДЮСШ)
- повторные этапные медицинские обследования (через 3 месяца)
- врачебно-педагогические наблюдения (в период учебно-тренировочных занятий)
- лечебно-профилактические и спортивно-восстановительные мероприятия.

**Примечание:**; по показаниям, дети направляются на углубленное медицинское обследование в областной ВФД и областную детскую больницу.

## **Программа лечебно-оздоровительных мероприятий.**

### **Профилактика кариеса. ( 2 РАЗА В ГОД)**

- 1.Электрофорез с хлористым кальцием.
- 2.Обработка поверхности зубов фторлаком.
- 3.Обучение детей правилам ухода за полостью рта .
- 4.Рекомендации по использованию зубных щеток.

### **Профилактика нарушения осанки, сколиоза, ,остеохондроза.,плоскостопия.**

- 1.Общеукрепляющий массаж.
2. Электромассажер “ШУБАШИ” MS-2347
- 3.Самоконтролируемый эргонейроадаптивный регулятор “СКЭНАР “
- 4.Лечебная физкультура
- 5.Беседы “об укреплении опорно-двигательного аппарата “
- 6.Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **Профилактика часто болеющих детей.**

- 1.Лечебное орошение зева ( йодиолом ).
- 2.Живая вода (кремниевая).
- 3.Тубус-кварц на миндалины .
- 4.Лечебная смазка носа (оксалиновой мазью).
- 5.Лечебный сеанс “Морской прибор”  
(полоскание рта раствором 0.5 ч.л.соли, 0.5 ч.л.соды , 1 капля йода.)
- 6.”Свекольная капля” ( в нос)
- 7.Лечебная смазка зева (раствор Люголя).
- 8.Беседы ,лекции “профилактика заболеваний, и др.”
- 9.Витаминизация.

### **Водные процедуры**

- плавание в бассейне
- обливание ног

### **Световоздушные ванны**

- проветривание помещений
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
- обеспечение светового режима.

### **Аромо и фитотерапия.**

- ароматизация помещений
- сеансы фитоаэромонизации
- фитопитание ( чай ,коктейли ,отвары)

## **Диетотерапия.**

-рациональное питание использованием витаминов ,минеральных веществ,(микроэлементов ).

## **Обеспечение здорового ритма жизни.**

Беседы с учащимися, родителями:

- соблюдение режима дня
- организация микроклимата и стиля жизни группы
- учет лунного ритма, биоритмов, астрологических прогнозов
- коррекция биотритмологической активности
- танцевальные (хореографические ) движения
- лфк при заболеваниях
- спортивно-массовая работа ( праздники, соревнования )
- срезы ,тесты по ОФП.СФП

## **Методы медицинской диагностики :**

1.Расчет индекса Кердо  $ВИ = (1 - ( АДд : Р )) \times 100$

АДд величина диастолического давления

Р –частота сердечных сокращений в 1 мин.

2.Способ Лилье-Штандера и Цандера .

$АД = АДс - АДд$   $АДф = (АДс + АДд) : 2$

3.Коэффициент Хильдебранта =  $Р : Д$

Р число сердечных сокращений в 1 мин. Д-число дыханий в 1 мин.

4.Оценка показателя качества реакции (ПКР) Кушилевского и Зислина

$ПКР = (РА2 - РА1) : (Р2 - Р1)$

5.Ортостатическая проба.

6.Функциональные пробы дыхательной системы.

## **Функциональные пробы :**

1.Оценка сердечно-сосудистой системы .

$( Р1 + Р2 + Р3 )$

$ИР = \frac{\quad}{10} - 200$

10

Р1 –пульс в покое (за 10 секунд)

Выполняем 30 приседаний ,берем 1-ую минуту восстановления

Р2 – за 1-ые 10 секунд

Р3 – за последние 10 секунд восстановления.

2.Оценка деятельности дыхательной системы.

Проба Штанге .Задержка дыхания на вдохе ( могут до 7 минут )

Проба Генче .Задержка дыхания на выдохе ( до 2 минут )

Возраст	Штанге	Генче	Штанге	Генче
	мальчики	мальчики	Девочки	девочки
5 лет	24	12	22	12
6	30	14	26	14
7	36	14	30	15
8	40	18	36	17
9	44	19	40	18
10	50	22	50	21
11	51	24	44	20
12	60	22	48	27
13	61	24	50	19

14	64	25	54	24
15	68	27	60	26
16	71	29	64	28

### 3. Оценка деятельности ЦНС.

Тепинг тест. Берем лист бумаги, свернем, так чтобы было 4 квадрата

За 10 секунд ставим точки в 1-ом квадрате, потом - 10 сек. в следующем и т.д.. На все 40 секунд времени. Если наблюдается усталость точек меньше

А если возрастает количество точек, такой человек долго вработывается.

### **Определение тотальных признаков физического развития :**

Длина тела (рост), масса тела (вес), обхват груди (окружность грудной клетки), жизненная емкость легких (спирометрия), мышечная сила кисти (динамометрия), степень развития мускулатуры, степень развития подкожного жирового слоя, определение зубной формулы.

### **Оценка (скрининг) состояния здоровья учащихся .**

#### **Проба 1.**

Подсчитать ЧСС в положение «сидя» за 15 сек. умножаем на 4

Проба 2. В положение «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать 2 пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удастся не дышать.

#### **Проба 3.**

Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 мин. Замерить ЧСС за 15 сек. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 сек.

#### **Проба 4.**

Подсчитать ЧСС за 15 сек. в спокойном состоянии. Сделать за 30 сек. 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опускать. Подсчитать ЧСС за 10 сек., + 2.

### **Для скрининга и оценки индивидуальной динамики можно использовать методику «Семь показателей самоуправления»**

Измеряется время, в течение которого испытуемый может :

- 1) удерживать равновесие, стоя на правой ноге:
- 2) удерживать равновесие, стоя на левой ноге :
- 3) задержать дыхание на вдохе :
- 4) задержать дыхание на выдохе
- 5) тянуть гласную «а»
- 6) тянуть гласную «о»
- 7) тянуть гласную «и»

### **Определение уровня здоровья детей в школе.**

- 1 группа – здоровые дети
- 2 часто болеющие или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья
- 3 дети, имеющие хронические заболевания в стадии компенсации
- 4 инвалиды

Считаем количество детей, отнесенных к 1 и 2 группам здоровья и высчитываем процент от общего количества детей в школе.

## **Анализ эффективности диспансерного наблюдения и лечения.**

При анализе данных определяются следующие показатели эффективности наблюдения :

- 1) индекс здоровья –число учащихся ,ни разу в году не освобождавшихся от УТЗ
- 2) число случаев спортивной нетрудоспособности на одного наблюдаемого
- 3) число дней спортивной нетрудоспособности на одного наблюдаемого .

Учитываются все показатели отдельно для здоровых и имеющих отклонения в состоянии здоровья. Показателем эффективности наблюдений служит и сравнение показателей заболеваемости с индексами здоровья и днями нетрудоспособности.

## **СКРИНИНГ-** **программа обследования детей ОДЮСШ.**

### **1.Этап -доврачебные обследования.**

анкетный тест опрос родителей	оценка физического развития и физической подготовленности
измерение артериального давления	оценка состояния опорно-двигательного аппарата
исследование остроты зрения	
антропометрические измерения (вес ,рост ,спирометрия ,динамометрия ,объем грудной клетки )	

### **11.Этап осмотр врачом педиатром и стоматологом.**

комплексная оценка состояния здоровья детей	выявление детей с хронической патологией.
санация полости рта	

### **111.Этап углубленный медицинский осмотр . проводимый врачами ОВФД**

х и р у р г	исследования:
о к у л и с т	анализы: крови ,мочи
отоларинголог	ЭКГ
невропатолог	и другие исследования -по показанием
спортивный врач	

Диспансерное наблюдение в ОВФД

Врачебно-педагогические наблюдения,  
оказание первой медицинской помощи.

## **Рекомендации .**

### Гигиенические средства восстановления :

- 1.Рациональный режим дня
- 2.Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки ,дневной сон ( 1-2 часа)
- 3.Проведение учебно-тренировочных занятий ,фзкультурно-оздоровительных мероприятий в благоприятное время суток после 8.00 и до 20.00.
- 4.Сбансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме : завтрак 20-25 % ,обед 40-45 % ,ужин -20-30 % суточного рациона.
- 5.Использование специализированного питания : витамины ,питательные смеси ,соки, минеральная вода.
- 6.Гигиенические процедуры
- 7.Удобная обуви и одежда.

### Физиотерапевтические средства восстановления :

- 1.Душ : теплый (успокаивающий ,контрастный , вибрационный, (возбуждающий)).
- 2.Ванны : хвойная, жемчужная, солевая .
- 3.Баня (парная или суховоздушная )
- 4.Массаж : ручной, вибрационный ,точечный ,гидромассаж
- 5.Аэризация , кислородотерапия ,баротерапия
- 6.Электросветотерапия –динамические точки,токи Бернара ,электростимуляция ,ультра - фиолетовое облучение (осеннее –зимнее время )

### Дневник самоконтроля учащегося .

- 1.Опередить уровень физического развития  
Вес .... Рост ..... Динамометрия ...
- 2.Определение уровня функционального состояния по показателя :  
ЧСС в покое ...  
АД в состоянии покоя...
- 3.Определение физической подготовленности ....  
Скоростные способности  
Бег 60 ( с) .....  
Поднимание туловища ....  
Наклон .....
- 4.Рассчитать суточный баланс .....  
Завтрак , обед ,полдник, ужин
- 5.Составить комплекс по ФВ для самостоятельных занятий
- 6.Учебно-тренировочные занятия
- 7.Ведение дневника самоконтроля:

Дата	Содержание занятий	ЧСС До занятий	ЧСС После УТЗ	ЧСС Через 3 мин после УТЗ	Общее состояние,самочувствие, настроение

- консультации врача
- рекомендации тренера--преподавателя
- беседы с родителями

### Формы медико-биологического контроля

<b>Вид обследования</b>	<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>Содержание и организация</b>
<b><u>Углубленное</u></b>	1.Контроль за состояние здоровья, выявление отклонений от нормы ,состояние рекомендаций по профилактике и лечению. 2.Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию УТП.	Комплексная диспансеризация в ОВФД (спортивный врач ,специалисты узкого профиля, ЭКГ с пробами на нагрузку .анализы мочи ,крови
<b><u>Этапное</u></b>	1.Контроль за состояние здоровья ,динамикой показателей ,выявление остаточных явлений травм ,заболеваний. 2.Проверка эффективности рекомендаций ,коррекция рекомендаций. 3.Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки .	Диспансеризация имеющих заболевания ,травмы .Консультации у специалистов . контроль ЭКГ, УЗИ .анализов
<b><u>Текущее</u></b>	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся ,оценка переносимости нагрузки ,рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов восстановления и тренировки 2.Врачебно-педагогические наблюдения . 3.Выявление отклонений в состоянии здоровья .Повторные медосмотры	Экспрессии –контроль до , в процессе , и после учебно-тренировочного занятия .Визуальные наблюдения (медицинского работника и тренера-преподавателя ) ,анамнез ,пульсометрия. измерение АД, координационные и др.пробы

### **3.2.0.Образовательная программа по гимнастике (акробатике) для групп начальной подготовки 1-2 ого годов обучения (спортивно-оздоровительных групп, групп общефизической подготовки) оздоровительной направленности.**

Малоподвижный образ жизни современных детей и подростков, о чем сейчас пишут многие, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и

психическом развитии. Занятия в значительной степени восполняют недостаток умственного переутомления, повышают работоспособность детей

Важнейшим требованием к занятиям является дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование у детей навыков самостоятельных занятий внеурочное (учебное) время. Данная программа предполагает формирование у детей знаний, обучение их умениям и двигательным навыкам, позволяющим расширять двигательные возможности, обеспечивать биологическую потребность в движении, а также использовать средства физической культуры для укрепления здоровья.

Программа рассчитана на 3-4 года занятий по программе оздоровления и на дальнейшее продолжение занятий на этапе учебно-тренировочном и спортивного совершенствования (Данные этапы -для здоровых детей, проявивших определенные способности в гимнастике ; этап учебно-тренировочный рассчитан на 4-5 лет обучения, при выполнении первого спортивного разряда и показанных хороших результатах на республиканских соревнованиях учащиеся переводятся на этап спортивного совершенствования -2-4 года обучения..

Обучение 3-4 годы – совершенствование программы начальной подготовки второго года обучения.

**Цель** - формирование у учащихся знаний, умений и жизненно важных двигательных навыков, обеспечивающих укрепление здоровья детей, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Поставленная цель может быть достигнута при реализации следующих педагогических задач:

- формирование у детей культуры движения, жизненно важных двигательных умений и навыков;
- расширение двигательного опыта учащихся;
- развитие у детей двигательных качеств, обеспечивающих высокий уровень работоспособности;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления,
- освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, формированием правильной осанки, начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

## **Содержание программного материала.**

№	Изучаемые разделы учебной программы
1.	Основы знаний
2.0	Способы физкультурно-оздоровительной ,спортивной деятельности.



2.1	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательные ,умения ,навыки : (подвижные игры ,эстафеты ,легкая атлетика ,плавание ,гимнастика )</li> <li>• Двигательные качества : * кондиционные (сила , выносливость ,быстрота ,гибкость )</li> <li>* координационные (ловкость )</li> </ul>
2.2.	Специальная физическая подготовка по гимнастике
2.3.	Начальная хореографическая подготовка
3.0.	Основы музыкальных знаний
4.0	Восстановительные мероприятия *психолого-педагогическая подготовка *медико-биологический контроль
5.0..	Самостоятельные занятия
6.0	Итоговый контроль : * контрольные тесты (срезы) * соревнования

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН (годовой )

№	Наименование разделов	Количество часов в год НП 1г.об(сп.оз)- НП 2 г.об.	
1.0	Основы знаний	6	7
2.0	Способы физкультурно-оздоровительной ,спортивной деятельности.	246	356
2.1	Общая физическая подготовка	184	189
2.2.	Специальная физическая подготовка по гимнастике (спортивной ,художественной ,акробатике )	62	160
2.3.	Начальная хореографическая подготовка	92	184
3.0	Основы музыкальных знаний	190	280
4.0	Восстановительные мероприятия, Психолого -педагогическая подготовка медико-биологический контроль	20	50
5.0	Самостоятельные занятия		
6.0.	Итоговый контроль : тесты (срезы)	4	8

	соревнования		
	ИТОГО :	276	414

**Примечание :**

**Совместная работа тренера-преподавателя и других специалистов**

- Основы музыкальных знаний ведет концертмейстер
- Начальную хореографическую подготовку проводит тренер-преподаватель по хореографической подготовке
- Восстановительные мероприятия проводят медицинские работники и педагог-психолог

**Задания тренера -преподаватель на дом – самостоятельные занятия ребенка под контролем родителей.**

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** **(недельный)**

№	Вид программного материала	Количество часов в год НП 1г.об(сп.оз)- НП 2 г.об.	
1.0	Основы знаний	1	1
2.0	Способы физкультурно-оздоровительной ,спортивной деятельности.	5	7
2.1	Общая физическая подготовка	4	4
2.2.	Специальная физическая подготовка по гимнастике (спортивной ,художественной ,акробатике )	1	3
2.3.	Начальная хореографическая подготовка	2	4
3.0	Основы музыкальных знаний	4	6
4.0	Восстановительные мероприятия, Психолого -педагогическая подготовка медико-биологический контроль	1	1
5.0	Самостоятельные занятия		
6.0.	Итоговый контроль : тесты (срезы) соревнования	1	1
	ИТОГО :	6	9

**Примечание :**

**на учебно-тренировочном занятии выделяется в процессе занятий от 10-15 минут ,до 1 часа на разделы 1.0;4.0;6.0;**

**-занятия проводятся 3- раза в неделю по 2 академических часа ( 2-3 -ий год обучения 3-4 раза в неделю )**

### **1.0. Основы знаний. (1 год -6 часов , 2 год -7 часов)**

- Знания о физической культуре
- Краткие сведения о строении и функциях организма.  
Развитие физических качеств и влияние физических упражнений на организм.
- Основные формы УТЗ. Правила безопасности при занятиях в спортивной школе ,культура общения, ЗОЖ ,закаливание.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Гигиенические основы ФК и спорта.
- Особенности спортивной тренировки по гимнастике ,акробатике, организация ,восстановительные средства ,правила спортивных соревнований .
- Основы музыкальной грамоты.
- Психологическая подготовка

## **Календарно –тематическое планирование**

### 1.0. Основы знаний .

<b>Название темы</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
1.Физическая культура у древних народов, история ее возникновения. История развития и современное состояние гимнастики. Древнегреческие олимпийские игры. Достижения российских спортсменов. Современное состояние гимнастики (спортивной ,художественной ,акробатики ) Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая подготовка. Общая характеристика и особенности спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки . Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований.	1	1	1
2.Характеристика основных движений и передвижений человека ,влияние их на развитие и состояние организм а.. Физические упражнения и их отличие от обыденных движений. Общая характеристика по видам спорта ,по направленности воздействия ,по режиму работы мышц. Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате ,строение и функции внутренних органов ,органов дыхания ,кровообращения пищеварения .ССС.ЦНС	1	1	1
3.Основные формы занятий физическими упражнениями Общая и специальная физическая подготовка . Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий .Структура занятий планирование занятий Основы безопасности жизнедеятельности и охрана труда ,здоровья на учебно-тренировочных занятиях . Изучение правил поведения при угрозе возникновения террористического акта .ЧС.	1	1	1
4.Обучение правильной осанки, способы ее контроля и	1	1	1

специальные физические упражнения для ее формирования. Физические качества (гибкость ,быстрота ловкость , прыгучесть ,сила ,выносливость ,равновесие),их развитие под влиянием занятий физическими упражнениями.			
5.Основы личной и общественной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня .Питание .Калорийность. Закаливание организма ,его значение в укреплении и физическом состоянии человека ,здоровый образ жизни.	1	1	1
6.Характеристика физического состояния ,работы ССС. дыхательной во время выполнения физических упражнений ,правила дозировки и контроля физической нагрузки. Врачебный контроль .Пульсометрия .Понятие о травмах ,причины возникновения ,первая помощь Профилактика травматизма .Понятие о здоровье и болезни .Средства закаливания и методика их применения. Медико-биологический контроль .Восстановительные мероприятия Самоконтроль ,дневник спортсмена .	1	1	1
7.Основы музыкальной грамоты .Понятие о содержании и характере музыки .Метр ,так ,размер .Ритм и мелодия музыки .Темп ,музыкальная динамика ,Значение музыки в гимнастике .Этапы и методика составления композиций .Способы сознания новых элементов ,композиций.			
8.Психологическая подготовка .Базовая ,психологическая подготовка к тренировкам ,соревнованиям .Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму , др. Культура общения ,этика ,эстетика .		1	1

### 2.0.Способы физкультурно-оздоровительной ,спортивной деятельности .

Начальная подготовка (спортивно-оздоровительная группа ) 1 год -187 час, начальная подготовка 2 год -271 час.)

Изучить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Выполнять все виды ходьбы, бега, прыжков, метаний (мешочек ,мяч )

Выполнять в соответствии с типовой программой по физическому воспитанию детских дошкольных учреждений(подготовительная группа) , программной по физическому воспитанию образовательной школы

(1 класс), программой по гимнастике спортивной для ДЮСШ,СДЮШОР (групп начальной подготовки 1 года обучения )

## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Название темы	Упражнения
1 Строевые. упражнения	Ос.с., построение в колонну по 1, в шеренгу, по 1,в круг, перестроение по звеньям ,по заранее установленным местам ,размыкание на вытянутые в стороны руки ,повороты направо ,налево ,команду “Шагом марш”,Группа стой

	! “
<b>2.Виды ходьбы</b>	Ходьба обычная на носках ,пригнувшись, на пятках, с различными положениями рук ,под счет тренера-преподавателя, коротким (25-30 см),средним ( 50-55 см), длинным (60-65 см) шагом.
<b>3.Виды бега</b>	Бег обычный с изменением направления, движения, по указанию тренера-преподавателя ,коротким( 50-55см), средним ( 80-90 см),длинным ( 100-110 см) шагом, чередования с ходьбой до 150 см.
<b>4..Виды прыжков ,опорных прыжков</b>	Прыжки на одной и на 2-х ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед на одной и 2-х ногах, в длину с места, с высоты, до 30 см, с разбега( место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега, и с отталкивания одной ногой через плоское препятствие, через набивные мячи, через веревочку,(высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через длинную висящую и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.
<b>5.Лазание и перелезание</b>	Лазание по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
<b>6.Элементы акробатических упражнений</b>	Группировка ,перекаты в группировке, из положения лежа на животе и упор стоя на коленях ,кувырок вперед ,стойка на лопатках, из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев ,мост из положения лежа
<b>7.Висы и упоры</b>	Упражнения в висе стоя и лежа ,сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.
<b>8.Элементарные умения в ловле ,бросках ,передачах и ведении мяча</b>	Ловля ,передача ,броски и ведение мяча индивидуально, в парах ,стоя на месте и в шаге .броски в цель(кольцо ,корзину ,обруч ,цель).
<b>9.Координацион - ные навыки</b>	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом , с высоким подниманием бедра,, в приседе , с преодолением 2-3 препятствий , по разметкам.
<b>10.Развитие :</b>	
<b>координационных способностей</b>	Бег с преодолением препятствий ( мячей, палок, т.д.) ,по размеченным участкам дорожки, с высоки подниманием бедра , в приседе, с преодолением 3-3 препятствий ,по разметкам, челночный бег 3-х5,стафеты с бегом на скорость. Стойка на носках ,на одной ноге( на полу и гимнастической скамейке),ходьба по гимнастической скамейке ,перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов .Шаги с подскоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону .Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами ,сенсорными мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг ),обручем ,флажками.
<b>11.Развитие скоростных способностей</b>	Эстафеты ,бег с ускорением ,соревнования по бегу на расстояние до 60 м.
<b>12.Развитие выносливости</b>	Равномерный ,медленный бег до 5 мин,
<b>13.Развитие силовых способностей и гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами , и без предметов с повышенной амплитудой движения ,прыжки ,метания ,основные упражнения висах ,упорах ,лазание.
<b>14.Комплексное и разностороннее развитие координационных</b>	Основные положения и движения руками ,ногами ,туловищем, выполняемые на месте и в движении .Сочетание движений ногами ,туловищем , с одноименными Общеразвивающие упражнения без предметов , с набивными мячами

<b>способностей ,силы и гибкости ,правильной осанки</b>	,основные упражнения в упорах, лазанье ,упражнения в равновесии ,перетягивание каната .Основные положения и движения руками ,ногами ,туловищем ,выполняемые на месте и в движении ,комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.
<b>15.Подвижные игры</b>	«К своим флажкам»,»Два мороза”,пятнашки”,»Прыгающие воробушки”,»зайцы в огороде”,»Лиса и куры,»”Кто дальше бросит”, “Точный расчет”,”Метко в цель”,”Играй ,играй мяч не горюй”,””Мяч водящему”,”У кого меньше мячей”,”Мяч в корзину»,”Попади в обруч” и другие. Эстафеты ,бег с ускорением ,соревнования по бегу на расстояние 60 м, Равномерный ,медленный бег до 3-5 мин.,
<b>16.Общеразвивающие упражнения</b>	ОРУ без предмета, ОРУ с гимнастическими палками ,со скакалкой ,мячами ,обручами , с использованием гимнастических скамеек , у опоры .ОРУ для рук и плечевого пояса,для мышц шеи, для ног и тазового пояса,для туловища,для всего тела и др.
<b>Самостоятельные занятия по развитию двигательных способностей (координационных ,скоростных ,выносливости ,силовых ,гибкости</b>	Равномерный бег до 6 минут ,соревнования на короткие дистанции (до 30 м),прыжковые упражнения на одной ,двух ногах ,прыжки через небольшие ( высотой 40 см ) естественные вертикальные и горизонтальные ( до 100 см) препятствия .Метание больших и малых мячей ,других предметов на дальность ,выполнение основных упражнений с предметами и без предметов упражнения в бросках ,ловле передаче мяча ,в ходьбе ,беге, Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, с повышенной амплитудой движения .

## **НАЧАЛЬНАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Хореографическая подготовка направлена на воспитание двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореография: классическая (подготовительный раздел), народный танец, историко-бытовой танец, современный танец. Основные элементы техники прыжков, равновесия, поворотов, упражнений с предметами, волнообразных движений.

Музыкально - ритмические упражнения. Импровизация. Музыкальные игры. Успокаивающие игры. Дыхательная гимнастика, упражнения на дыхание, координацию, равновесие , различные виды ходьбы, аутотренинг . Игры на внимание.

### **Основы музыкальных знаний.**

#### **Музыкальное обеспечение учебно-тренировочного процесса.**

На учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях, которые проводятся с музыкальным сопровождением происходит психофизический тренинг ребенка. На стержень эмоционально -дыхательного тренинга нанизывается программа физического и интеллектуального развития ребенка .Красиво звучащая музыка привлекает детей, а игровые моменты в сочетании с музыкой ,гимнастическими упражнениями, танцевальными движениями дают потрясающий эффект объединения детей и направляя их на выполнение определенных видов физкультурно- спортивной деятельности.

Сочетание музыки и движения ,полезно ,красиво ,интересно для детей ,развивает ребенка творчески и физически. Позволяет координировать двигательную активность, дает ощущение свободы, раскрепощенности движений .В результате вырабатывается стойкий интерес к занятиям ФК и спортом.

## **Содержание программного материала.**

## **1.0. Преподавание основ музыкальной грамоты.**

### **Обучение простейшим музыкальным навыкам.**

Развитие музыкальных навыков -1 год -190 часов, 2 год- 280 часов )

Занятия проводятся -1 год- 4 часа в неделю, 2-3 годы -6 часов в неделю

- 1.Сольфеджирование
- 2.Развитие слуха
- 3.Развитие ритма
- 4.Движения под музыку
- 5.Музыкально-дидактические игры
- 6.Пластика движений
- 7.Постановочная работа

Понятия : громко –тихо , высоко -низко

Характер музыки (бодрый ,веселый ,печальный ,грустный )

Темп музыки и движения (быстро ,медленно умеренно )

Названия различных танцевальных шагов ( мягкий, полу пальцах ,приставной , )

Термины ,связанные с различными перестроениями

Названия простых обще развивающих упражнений ( в соответствии с программой по виду спорта )

### **2.0.Музыкально-ритмические занятия:**

. Ритмико-гимнастические упражнения.

1.Основные движения под музыку преимущественно на счет 2/4 и 4/4 –ходьба ,бег, прыжки\_

Начало окончание и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы

Передача разного характера музыки(бодрый ,задумчивый , и. т.п. ) в движении шагом ,разной силы (громко ,тихо) и разного темпа (умеренно ,быстро ,медленно ),причем движение это может быть строевым или мягким шагом ,ходьбой на пятках или носках и т.п.

Ходьба либо бег друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства в помещении с последующим построением в колонну по одному , в шеренгу , в круг, -в соответствии с изменением звучания музыки

Выполнение под музыку обще развивающих упражнений с предметами и без них

Выполнение ритмико -гимнастических комплексов упражнений разного характера ,темпа и динамики музыки на месте и в движении

Бросание ,подбрасывание ,ловля ,катание ,передача перекачивание и другие упражнения с мячом различной величины или с обручем –в сопровождении музыки

Прыжки под музыку через скакалку.

### **3.0.Музыкальное сопровождение учебно-тренировочных занятий**

3.1.Хореографическая подготовка с музыкальным сопровождением

Русские народные танцы и современные танцевальные движения.

Элементы танца и простые танцевальные движения : простой шаг -мягкий ,перекатный , острый ,с высоким подниманием бедра , и на полу пальцах ,топающий на всей ступне.

Бег на полу пальцах .притопы на одной ноге с хлопками .Кружение через правое плечо с поднятыми руками ( девочки с платочками ) ,кружение парами на месте и на ходу.

Приставной и переменный шаг вперед , в сторону ,назад .Шаги галопа : прямой ,боковой

.Переменные шаги в русском народном танце .Шаги польки : вперед ,назад .Движения под современные ритмы.

3.2..Музыкальное сопровождение вольных упражнений,упражнений без предмета и с гимнастическими предметами ,произвольных и обязательных композиций женских (юношеских ) пар ,групп (обязательная , постановочна работа.

3.3. Музыкальные игры : игроритмика ,игротанцы ,игропластика ,музыкально-подражательные игры ,игрогимнастика:

Игра один из методов диагностики, позволяющей педагогам понять глубже внутренний мир ребенка ,для детей это наиболее доступная форма для восприятия изучаемого материала, которая формирует их музыкальные способности, побуждает к самостоятельным действиям .На занятиях используются: “Вокальное эхо”,”Ритмическое эхо”,загадки ,игра “угадай мелодию “ сказки “Зимовье зверей”,Репка”.В игре дети быстрее усваивают требования программы по развитию музыкально-ритмических способностей. Импровизация движений на музыкальные темы ,игры под музыку.

Свободное и естественное движение под ритмически четко организованную музыку .Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами ,хлопками, другими формами движения .Простейшие подражательные движения под музыку .Игры под музыку .Игры в форме эстафет с мячами, обручами и т.д. Игры с пением.

#### **4.0. Музыкальная релаксация.**

#### **5.0. Музыкальное оформление соревнований, праздников и др.**

Праздники ,вечера проводятся 6-7 раз в учебном году .Посвящение в юные спортсмены ,Новогодний праздник, Рыцари спорта ,День защитника Отечества ,Праздник Весны ,Праздник ,посвященный Дню Победы ,Здравствуй лето.

Праздники украшают детскую жизнь ,обогащают ее художественными впечатлениями.

Они являются огромным воспитательным средством ,т.к. дети в этом возрасте восприимчивы ,отзывчивы, ко всему яркому ,нарядному ,красивому .Подготовка к празднику ведется заранее .Важно предусмотреть участие всех детей ,учитывая их индивидуальность ,способности ,склонности ,интересы.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ:**

Учащиеся должны уметь и различать темп, ритм, слушать музыку, делать простейшую импровизацию, сценично выполнять заданный музыкальный материал, творчески мыслить, проявлять эстетический вкус, владеть навыками музыкальной и общей культуры.:

Овладение начальными музыкально-ритмическими навыками и ритмики .Умение ритмично двигаться под музыку ,развитие музыкального слуха, чувства метро-ритма.

**1-й этап** .Используются музыкальные игры .это помогает создать атмосферу дружелюбия ,раскрепощенности на УТЗ .Служит одним из методов диагностики ,позволяющей узнать характер воспитанников их наклонности ,лидерское начало .познавательные способности ,выявить природные задатки ребенка.

**2-й этап** .Включает первый и усложняется введением новых музыкально-ритмических упражнений ,начальных элементов хореографии.

**3 -й этап** .Здесь воспитанники ОДЮСШ познают искусство хореографии ,в объеме овладевают более шире ритмическими и слуховыми навыками, повышают свое исполнительское мастерство.

Добиваясь усложнения за счет музыкального материала -развивается мастерство и выразительность исполнения движений, пластики движений.

#### **Контроль знаний ,умений ,навыков :**

1.Проверка ЗУН в игре.

2.Знание музыкальной терминологии -в викторине

3.Работа с карточками -заданиями :

проверка начальных навыков импровизации.



4. Оценка музыкальных способностей (состояние музыкального слуха) на открытых занятиях по хореографической подготовке.
5. Результат, показанный на соревнованиях. (оценка артистичности, музыкальности спортсмена)
8. Праздник.

**Примечание :**

Музыкальные занятия (музыкальные игры, участие в праздниках и других воспитательных мероприятиях) оцениваются из 10 баллов, вычитанием суммы сбавок за неточное исполнение каждого задания в соответствии с общепринятой методикой. Незначительные нарушения - 0.1, -0.2 балла, значительные - 0.3-0.4 балла, грубые - 0.5 балла

**Требования к учащимся по овладению общей и специальной физической подготовкой.**

По окончании трехлетнего обучения по данной программе занимающиеся должны **УМЕТЬ**:

ходить, бегать, сохраняя правильную осанку, направление и темп, лазать по гимнастической стенке (2.5 м), прыгать с высоты в обозначенное место, прыгать в длину с места не менее 80 см, а с разбега -100 см, в высоту с разбега -40 см, прыгать через короткую и длинную скакалку, сохранять устойчивое равновесие при выполнении на ограниченной площадке опоры.

Перестраиваться в колонну по три, четыре человека, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на 1-ый, 2-ой, соблюдать интервалы во время передвижений. Четко, ритмично, в заданном темпе (сохраняя правильную осанку), равняться, размыкаться в колонне, в шеренге, выполнять повороты «налево», «направо», «кругом».

Ходьба по наклонной скамейке: прямо, боком, на носках. Выполнять элементы акробатики и гимнастики спортивной и художественной:

-кувырок вперед(назад), сгибание -разгибание рук в упоре, шпагат, стойку на лопатках мост из положения лежа, наклон (ноги вместе), ползать на четвереньках, змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, с пере ползанием через препятствия, ползание на четвереньках толкая мяч головой, ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья, колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами лазать по гимнастической скамейке с изменением темпа, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой, ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с набивным мячом, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием поворотом кругом, подпрыгивая на двух ногах ( стоя на скамейке продвигаясь вперед ).

Сохранять равновесие стоя на носках, лазать по канату 2 метра, поднимать прямые ноги до угла 90 градусов в вися на гимнастической стенке -удержание 10 секунд.

Уметь выполнять несколько упражнений с мячом, обручем, скакалкой.

Должны **ВЫПОЛНЯТЬ** ;контрольные тесты:

1.Прыжок в длину с места - скоростно -силовые качества
--

2.Поднимание ног из вися на гимнастической стенке -силовые
--

3. Угол в вися на гимнастической стенке , -силовые
4. Сгибание , разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке -силовые
5. Упражнения на гибкость ( наклон вперед из положения седа, ноги вместе, мост из положения лежа , шпагаты ).

Баллы	1	2	3	4	5
10	150 см	10 раз	15 сек.	12 раз	15 баллов
9.5	147 см	9	14	11	
9.0	145 см	8	13	10	12
8.5	140 см	7	12	9	
8.0	135 см	6	11	8	9
7.5	130 см	5	10	7	
7.0	125 см	4	9	6	6
6.5	120 см	3	8	5	
6.0	117 см	2	7	4	3
5.5	115 см	1	6	3	
5.0	110 см		5	2	2
4.5	105 см		4	1	
4.0	100 см		3		1
3.5	95 см		2		
3.0	90 см		1		
2.5	85 см				
2.0	80 см				
1.5	75 см				
1.0	70 см				

**Примечание 1 :**

упражнения на гибкость оцениваются по технике выполнения каждого упражнения по 5 баллов (каждое ).

**Примечание 2::**

для групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения проводится дополнительно :

- оценка музыкальных способностей ( см. раздел музыкальная валеология )
- оценка хореографической подготовленности .
- итоги выступления на внутришкольных соревнованиях
- выполнение юношеских спортивных ( 3 юн р. для нп. 1 г. обучения, 2 юн. р. – нп. 2 г. обучения ) разрядов по гимнастике (акробатике )
- улучшение результатов по ОФП ,СФП ,показанных в 1-ый год обучение

№	Физические упражнения	Физическая подготовленность	Методические указания
---	-----------------------	-----------------------------	-----------------------

1.	<b>Прыжок в длину с места :</b>	Скоростно -	Выполняются две попытки
----	---------------------------------	-------------	-------------------------

	<b>толчком двумя ногами.</b>	силовые качества	Засчитывается лучший результат
2.	<b>Поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке</b>	силовые	Упражнение выполняется с прямыми ногами ,ноги поднимать не ниже 90 град. Оценивается по числу поднимания ног.
3.	<b>Угол в висе на гимнастической стенке (держать)</b>	силовые	Упр. Выполняется с прямыми ногами ,оценивается по времени удержания .Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
4.	<b>Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа ( на гимнастической скамейке)</b>	силовые	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град. ,туловище прямое .Оценивается по количеству отжиманий .
5.1	<b>.Наклон вперед из седа ноги вместе ,держать 3 сек.</b>	гибкость	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые ,носки оттянуты ,держать без лишнего напряжения .Незначительное нарушения -0.5 балла недодержка одного счета или значительное )-1.0 балл
5.2.	<b>мост из положение лежа</b>	гибкость	Упр. выполняется с прямыми ногами ,плечи перпендикулярно полу. За переступание ,нарушение равновесия ,неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до1.0 балла
5.3.	<b>Шпагаты в трех положениях(правой ,левой ,прямой –сед с предельно разведенными в стороны ногами )</b>	гибкость	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально .За наклоны и скручивание туловища ,нарушение равновесия ,сгибание ног - сбавки от 0.5 до1.0 балла

### Нормативы по хореографической подготовке

<b>Урок хореографии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Деми плие (полуприседы ) и гран плие (приседы ) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками ) ,наклонами и другими движениями .</li> <li>• Батманы тандю (выставления на носок ) и тандю жете</li> </ul>
-------------------------	--

	<p>(броски до 45 ) в первой и пятой позициях во всех направлениях ,в разных вариантах и сочетаниях .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рен де жамб пар тер и ан Лер ( круговые движения по полу и по воздуху ) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии.</li> <li>• Батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание ) во всех направлениях в разных сочетаниях с другими элементами хореографии .</li> <li>• Релеве лян и девлое (поднимание прямой ноги через разгибание ) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии.</li> <li>• Гран батман жете ( махи на 90 и выше ) из первой и пятой позиций в разных направлениях и сочетаниях.</li> <li>• Пор де бра (упражнения для рук )</li> <li>• Хореографические прыжки : шанжман –де пье ,жете ,ансамбле.</li> </ul>
<b>Танцевальная подготовка</b>	Народно-характерные танцы. (современный танец ) )Одна комбинация на 16 тактов ,по выбору ,по назначению или по жребию ,разученная заранее или составленная учащимся.

**Примечание :**

Урок хореографии и танцевальная подготовка -оцениваются из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой .

Незначительные нарушения -0.1.-0.2. балла ,значительные -0.3-0.4 балла ,грубые - 0.5 баллов..

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

**Примерный план –график прохождения учебного материала для группы начальной подготовки ..... года обучения.**

Части	№ п.п.	Разделы учебно-тренировочного занятия	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ ...	№ 138
1	1	Основы знаний	1	2	3	4	5		8
	2	Строевые упр, построения ,перестроения	1						
	3	Общеразвивающие упр.	16						
	4	Музыкально -ритмические задания	18						
2	1	Развитие физических качеств	11						
	2	Акробатика	6						
	3	Гимнастика	7						
	4	Хореография	17						
	5	Игровые задания	15						
		Проверка ЗУН							

	6								
3	1 2 3 4 5	Успокаивающие упр. Отвлекающие упр. Медико -восстановительные мероприятия ,контроль Подведение итогов Домашние задание							

Примечание :

- части . 1- подготовительная часть , 2-основная часть ,3-заключительная часть
- в графе № УТЗ указать № изучаемой темы .

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия**

№ .....

Дата .....

Время : 2 академических часа

Задачи :

- 1.Образовательные
- 2.Оздоровительные
- 3.Воспитательные

Инвентарь ,оборудование ;

технические ,наглядные средства

Части УТЗ	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.			
2.			
3.			

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Педагогический контроль (ПК) связан с получением информации о физическом состоянии учащегося с целью проверки правильности педагогического воздействия для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки
- осуществление плана тренировки
- установление контрольных нормативов ,оценивающих различные стороны подготовленности ребенка .
- отбор талантливых , наиболее способных детей для занятий спортом .

Содержание:

- контроль за тренировочными нагрузками

- контроль за состоянием здоровья, самочувствия ( перманентные ,текущие ,оперативные )
- контроль за техникой выполнения движений
- контроль за поведением на соревнованиях

Формы:

1. поэтапный – оценка перманентного состояния , в котором находится занимающийся
- 2 текущий - определение повседневных колебаний в состоянии
- 3 оперативный –экспресс - оценка того состояния , в котором в данный момент находится учащийся.
- 4.самоконтроль - ежедневная оценка ребенком своего состояния

Методы:

- сбор мнений (анкетирование ,опрос детей)
- самоанализ рабочей документации тренировочного процесса
- педагогические наблюдения за ребенком во время УТЗ
- измерение и регистрация показателей ,отражающих деятельность ребенка на УТЗ
- тестирование различных сторон подготовленности

### **Мероприятия по предупреждению травматизма во время учебно-тренировочного процесса.**

- 1.Подготовка комплекта документов ,который должен быть у тренера-преподавателя , по предупреждению ,учету травматизма.
- 2.Обеспечить тренеров-преподавателей книгой “Техника безопасности на уроках ФК “,издательство Спорт Академия Пресс,2001 г.
- 3.Регистрация в журнале учета учебной работы прохождения инструктажа по технике безопасности.
- 4.Проведение индивидуальных бесед с молодыми специалистами- тренерами-преподавателями по безопасности .образовательного процесса
- 5.Проведение семинаров по основам .безопасности ,охране труда для педагогических работников.

### **Заповеди двигательного развития детей.**

- 1.Следуй логике природы (постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе ,бегу ,прыжкам)
- 2.Физическое воспитание должно проходить по развивающей спирали.
- 3.Деление УТЗ на три части должно быть по физиологической сути.
- 4.Театр физического воспитания ( играя –оздоравливать ,играя –воспитывать , играя –развивать ,играя -обучать)
- 5.Положительная светлая энергия радости и удовольствия ( занятия по ФВ должны заряжать детей положительными эмоциями)
- 6.Создай тренажеры сам.
- 7.Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции
- 8.Через движение и игру - к воспитанию.

### **Педагогические средства восстановления.**

- 1.Рациональное распределение нагрузок в макро-,мезо- и микро-циклах.
- 2.Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- 3.Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- 4.Использование разнообразных средств и методов тренировки , в т.ч. и нетрадиционных.
- 5.Соблюдение рациональной последовательности упражнений ,чередование нагрузок по направленности.
- 6.Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха ,на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

План-схема психологической подготовки учащихся, проводимая тренером-преподавателем.

Этап подготовки	ЗАДАЧИ	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
Общеподготовительный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование значимых мотивов учебно-тренировочной работы</li> <li>2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.</li> <li>3. Совершенствование способности к самоанализу ,самокритичности , требовательности к себе.</li> <li>4. Развитие волевых качеств : целеустремленности ,настойчивости ,упорства ,смелости ,решительности ,выдержки ,самообладания ,самостоятельности ,инициативности.</li> <li>5. Формирование системы спец. Знаний о психике человека ,психических состояниях ,методах психорегуляции..</li> <li>6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний .</li> <li>7. Развитие психических свойств и качеств необходимых для занятий ФК. гимнастикой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка перед уч-ся трудных ,но выполнимых задач ,убеждение его в больших возможностях ,одобрение ,поощрение.</li> <li>2. Беседы ,разъяснения ,убеждения ,примеры выдающихся спортсменов ,поощрения ,наказания.</li> <li>3. То же</li> <li>4. Регулярное применение тренировочных заданий,</li> <li>5. Лекции,еседы ,семинары ,изучение специальной литературы ,самонаблюдения и самоанализ</li> <li>6. Оучение соответствующим приемам во время тренировок ,применяя обычную методику обучения : объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.</li> <li>7. Специальные задания ,регулярное обновление учебного материала и изучение нового .Применение метод. приемов ,позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах</li> </ol>

Воспитательная работа.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий ля личностного развития ребенка. Воспитание –это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей ,формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант

собственной жизни в границах достойной жизни .Высокий профессионализм педагога (тренера-преподавателя) позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека ..На протяжении многолетней спортивной тренировки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств ,которые включают : воспитание патриотизма ,воспитание нравственных качеств ( честность, доброжелательность ,терпимость ,коллективизм, дисциплинированность, выдержка ,самообладание ) в сочетании с волевыми (настойчивость ,смелость ,упорство ,терпеливость): эстетическое воспитание (чувство прекрасного ,аккуратность ,воспитание трудолюбия ).Воспитательная работа проводится в соответствии с общешкольным планом ,в процессе учебно-тренировочных занятий ,соревнований ,оздоровительных мероприятий и др.

**Воспитательные средства :**

- дружный коллектив ;
- создание своих традиций
- родительские собрания
- система морального стимулирования ;
- просмотр соревнований и их обсуждение
- соревновательная деятельность учащихся и их анализ
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся
- проведение тематических праздников
- встречи со знаменитыми спортсменами
- экскурсии ,посещение театров ,выставок и др.
- тематические доступы ,субботники
- оформление стендов ,газет

**Основные формы воспитательного воздействия являются:**

- личный пример
- педагогическое мастерство участников учебно-воспитательного процесса ;
- активное моральное и материальное стимулирование ,хорошая организация учебно-тренировочного процесса
- атмосфера трудолюбия , взаимопомощи и творчества ; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими.

### **3.3.0.**

## **Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность.**



Каждому периоду детства соответствует свой особый вид деятельности ,который в психологии и педагогике принято называть «ведущим» , влияющим на все стороны жизни в каждом конкретном периоде .В возрасте 5-7 лет игра (соревнования ) становятся ведущим видом деятельности ,потому , что именно она вызывает качественные изменения в психике ребенка .Они способствуют развитию восприятия отдельных вещей ,наблюдательности ,формированию обобщений ,умению работать в коллективе ,совершенствованию координации движений ,быстроты ,силы, меткости, выносливости ,повышают эмоциональный уровень и других психофизических качеств .

### **Задачи :**

- вызывать интерес ,позволив ощутить красоту ,радость движения ;
- формирование жизненно важных двигательных навыков ;
- обучить (закрепить ) доступным физкультурным знаниям ,умениям ,навыкам ;
- добиваться ,чтобы каждый ребенок чувствовал себя равноправным членом коллектива ,был активным ,общительным ;
- воспитывать любознательность ,честность, творческую инициативу.

### **1.0.Основы знаний.**

1.1.Изучение положения о мероприятиях (праздниках ,соревнованиях)

1.2.Изучение правил соревнования по виду спорта

1.3.Правила поведения в спортивном зале

1.4.Подготовка спортивного инвентаря, оборудования ,приемка места проведения.

### **2.0.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

- Соревнования - 2-3 раза в учебный год, анализ итогов соревнований ,показанных результатов на соревнованиях , выполнение спортивных разрядов,
- Спортивные праздники - ежемесячно
- Малые олимпийские игры- 1 раз в году
- Туристические походы в летний каникулярный период
- Дни Здоровья -4 раза в году (весна ,осень ,лето ,зима )

выполнение обязанностей помощника тренера-преподавателя (инструктора по ФК постоянно на соревнованиях ,учебно-тренировочных занятиях.

- Другие форм

## **3.4.0.**

### **Психолого- педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.**

Кардинальные перемены ,переживаемые нашим обществом во всех сферах политической и социально-экономической жизни требуют комплекса мер адекватной социально –правовой ,медико-психологической и социально-педагогической помощи и поддержке семье, детям ,педагогам.

Социально и психолого- педагогическое обеспечение предполагает оказание социальной и психологической помощи детям ,для создания воспитывающей среды ,позволяющей гармонизировать отношения со своим ближайшем окружением в семье, коллективе ,на улице.

В основе психоло -педагогической работы в спортивной школе лежит, с одной стороны , : психологические особенности ФК ,видов спорта с другой стороны психологические индивидуальные особенности ребенка юного спортсмена .Чем больше между ними соответствия ,тем скорее и эффективнее будет результат совместной работы педагога-психолога тренера –преподавателя ,медицинских работников семьи и ребенка.

### **В психологической подготовке следует выделить :**

- \* базовую психологическую подготовку
- \* психологическую подготовку в тренировках
- \* психологическую подготовку к соревнованиям ,которая подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную

Базовая психологическая подготовка включает :

- развитие важных психических функций и качеств –внимания, представлений ,ощущений , мышления, памяти ,воображения
- развитие профессионально важных способностей –координации ,музыкальности , эмоциональности, способности к самоанализу, самокритичности ,требовательности к себе.
- формирование значимых морально- нравственных и волевых качеств ( любви к гимнастике ,целеустремленности ,инициативности )
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека ,психических состояниях ,методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний).
- Формирование умения регулировать психическое состояние ,сосредоточиваться перед выступлением ,мобилизовать силы во время выступления ,противостоять неблагоприятным воздействиям .

**Создание психолого-педагогических условий для развития личности и здоровья ребенка.**

### **З а д а ч и:**

- диагностика влияния различных составляющих школьной среды на состояния психического здоровья учащихся
- мониторинг изменения психического состояния участников образовательного процесса в ходе реализации программы здоровье сберегающего образования
- коррекция средовых условий ,оказывающих негативное влияние на психическое здоровье детей
- создание условий ,обеспечивающих сохранение психологического здоровья всех занимающихся в спортивной школе
- разрешение конфликтных ситуаций
- психологическая диагностика
- психологическая коррекция отклоняющегося поведения
- оздоровление условий семейного воспитания

- привитие навыков самоанализа ,самовоспитания
- формирование здорового образа жизни
- формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму ,тренировочным нагрузкам и требованиям.

### **Формы работы :**

- 1.Консультационная работа
- 2.Диагностическая работа
- 3.Развивающая работа
- 4.Коррекционная работа
- 5.Посредническая работа
- 6.Просветительская работа

## **Направления работы :**

### **Диагностическое направление**

- диагностика всех уровней и сфер ребенка ,особенностей межличностных отношений.
- диагностика и анализ уровня депривации у детей
- диагностика индивидуальных особенностей личности ребенка

### **Профилактическое направление**

- проведение психологического обследования детей в ОДЮСШ
- создание приятного психологического климата в спортивной школе
- консультирование работников по кругу проблем ,касающихся их профессиональной компетенции
- профилактика психологической перегрузки
- разработка и осуществление программы ,направленной на развитие личностного потенциала воспитанников
- диагностика и анализ степени адаптации у детей на разных этапах занятий в спортивной школе .

### **Научно-методическое направление.**

- выступление по актуальным проблемам психического развития детей на научно-практических конференциях ,педагогических советах ,методическом объединении,
- проведение регулярных психологических семинаров по теоретическим вопросам возрастной ,педагогической и специальной психологии
- консультирование администрации и педагогических работников ОДЮСШ
- способствование повышению психологической культуры всех работников спортивной школы
- выпуск методических рекомендаций ,публикации статей .

**Программа рассчитана** :начальная подготовка 1 год обучения-30 часов ,  
 Начальная подготовка 2-3 года-40 часов

## **Содержание программного материала :**

### **1.0.Основы знаний**

- 1.Неврозы у детей и подростков
- 2.Эмоциональная стабильность и адекватность самооценки
- 3.Межличностное общение
- 4.Значимые ситуации в жизни ребенка
- 5.Формирование устойчивой мотивации

6. Чтобы ребенок не превратился в подранка

## **2.0. Практическая часть**

Беседы ,наблюдения ,экспериментально-психологические исследования ,контингент – анализ , индивидуальное ,групповые тестирование ,индивидуальные ,групповые занятия ,психогимнастика ,тренинги

## **Содержание работы с детьми**

### **1. Диагностическая работа**

- \*диагностика познавательной сферы
- \*диагностика эмоционально - аффективной сферы
- \* депривация (сенсорная ,эмоциональная ,социальная )
- \*диагностика межличностных отношений
- \* диагностика уровней психологического развития, определение психолого-педагогической готовности к обучению
- \*диагностика одаренности ,нормального психического развития ,ЗПР
- \* диагностика генотипа- преобладающий инстинкт

### **2. Развивающая работа**

\*создание для детей оптимальных социально -психологических условий для целостного личностного развития и обучения

### **3. Коррекционная работа :**

- \* адаптация ребенка в коллективе ,адаптация к учебно-тренировочному процессу  
Коррекция поведения.
- \*коррекция эмоциональной сферы
- \*коррекция социального статуса и межличностных отношений
- \*коррекция познавательной сферы ,психических процессов и личностного развития.

### **4. Аутотренинг и психогимнастика**

-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы  
-игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний.

## **Организация психолого-педагогического сопровождения.**

### **Диагностика**

Индивидуально-типологических особенностей личности .Отслеживание уровня психической организации.

### **Коррекционно -развивающая работа**

Коррекция дисгармоничного развития личности

Коррекция и развитие личностных особенностей ,самооценки ,различных сфер .Активизация резервных возможностей .Обучение навыкам психосаморегуляции

### **Профилактико -консультативная работа.**

Профилактика нарушений в развитии личности .Создание условий для полноценного развития личности

Предупреждение возможного неблагополучия в психическом развитии ребенка

.Психологическая подготовка к самостоятельной жизни.

### **Аналитическая деятельность**

Обработка результатов диагностических исследований

## **Научно-методическая работа**

участие в региональных семинарах ,конференциях .Посещение метод .объединений ,семинаров ,самообразование.

## **Просвещение**

Просветительская работа с педагогическими работниками с целью ознакомления с психологическими исследования ,основами детской, детской ,педагогической и социальной психологии .Просветительская деятельность с детьми, направленная на общее исследование познавательной сферы ,расширение кругозора.

## **Организационно- методическое и психолого -педагогическое обеспечение.**

- 1.Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей.
- 2.Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в УВП.
- 3.Поиск изучения и внедрения эффективных технологий и методик оздоровления:
  - ароматерапия
  - сеансы самооздоровления
  - аутотренинг
  - психофизическое раскрепощение и оздоровление в структурах учебного процесса
  - музыкальное сопровождение УТЗи другие
- 4.Определение структуры ,выработка критериев ,уровней и методик диагностики в валеологической культуре детей по возрастным группам.
- 5.Создание здорового микроклимата в группах и педагогическом коллективе .  
(Кодекс жизни группы ,гимнаста ,Кодекс чести педагога ) .
- 6.Введение специальных занятий в режиме УВР ,(ОБЖ)
- 7.Проведение валеологизации всего УВП.  
(психологический фон занятий, методы и формы обучения, продолжительность занятий, санитарно-гигиенические условия.)
- 8.Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей Среды в ОДЮСШ , внедрение новых эффективных моделей.
- 9.Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей( статьи в газетах ,журналах ,проведения цикла лекций ,консультаций ,бесед ,семинары -тренинги).
- 10.Тесный контакт с медико-психологическим и социальными службами г.Орла ,(ОФВД ,областной центр помощи социальной, психологической и педагогической помощи детям, родителям и педагогам ,центр помощи семье и детям Советского района г.Орла).
- 11.Участие научно -практических конференциях ,семинарах ,совещаниях различного уровня ,по вопросам психолого-педагогического сопровождения
- 12.Участие в эксперименте по внедрению здоровьесберегающих технологий УВП ОДЮСШ..

## **Модель психолого-диагностической работы .**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАПРОС.

Запрос  
заинтересованных  
лиц (педагог ,родитель)

Запрос самому себе

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

беседы  
с родителями и тренерами -  
преподавателями

СБОР ИНФОРМАЦИИ

непосредственные  
наблюдения за ребенком

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ

в соответствии  
с профессиональной компетенцией и на  
уровне возможной конкретной помощи

профессионально-обоснованное  
предсказание пути и характера  
дальнейшего развития ребенка(прогноз)

## ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ

психологическая часть  
(работа психолога)

педагогическая часть

рекомендации  
заинтересованным лицам (педагог  
,родитель)

работа  
тренера-преподавателя с рекомендациями  
психолога

коррекционная работа  
психолога

работа родителей  
с рекомендациями психолога

## Оценка социально -психологической адаптации детей к занятиям в ОДЮСШ

### Учебная активность

Формы поведения	балл
Активно занимается ,правильно выполняет упражнения	5
Чередование положительной и отрицательной работы	4
Редко проявляет инициативы ,но правильно выполняет упр.	3
Активность на УТЗ кратковременная ,часто отвлекается	2

Пассивен на занятиях

0

### Усвоение знаний

Правильно ,без ошибок выполняет задания тренера	5
Небольшие ошибки при выполнении ,единичные	4
Редкие ошибки ,связанные с пропусками УТЗ	3
Плохое усвоение материала ,обилие ошибок ,неаккуратность	2
Плохое усвоение программного материала ,грубые ошибки ,редкое посещение	0

### Усвоение норм поведения в спортивной школе

Добросовестно выполняет все требования тренера	5
На короткое время отвлекается ,но все требования выполняет	4
Наблюдается скованность ,напряженность	3
Выполняет требования тренера частично ,отвлекается	2
Не выполняет требования тренера .	0

### Взаимоотношения в группе

Общительный легко со всеми контактирует	5
Малоинициативен ,но легко вступает в контакт	4
Сфера общения ограничена ,общается только с некоторыми ребятами	3
Замкнут ,изолирован ,предпочитает находиться один	2
Проявляет негативизм по отношению к детям ,постоянно ссорится	0

### Эмоциональное благополучие

Хорошее настроение ,часто улыбается ,смеется	5
Спокойное эмоциональное состояние	4
Эпизодически проявляется снижение настроения	3
Депрессивное настроение (плач,)	2
Агрессия	0

### Оценка показателей психологического здоровья детей:

- анкета напряженности
- шкала тревожности Сирса
- методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу)
- тест -анкетные методы диагностики риска нарушений здоровья школьников ,основанные на принципах экспертных оценок.

### Пан –схема психологической подготовки.

Этап подгото-	З А Д А Ч И	Средства и методы
---------------	-------------	-------------------

вкп		
<b>Подготовительный</b>	<p>1.Формирование значимых мотивов учебно-тренировочной работы.</p> <p>2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам..</p> <p>3.Воспитание способности к самоанализу ,самокритичности ,требовательности к себе ,умение работать в коллективе .</p> <p>4.Развитие волевых качеств: целеустремленности ,настойчивости ,решительности ,выдержки, терпения, упорства ,смелости ,,самообладания, самостоятельности, инициативности.</p> <p>5.Формирование системы опциальных знаний о психике человека ,психических состояний ,методах психорегуляции.</p> <p>6.Овладение приемами само регуляции ,психических состояний :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изменение мыслей по желанию</li> <li>• подчинение само приказу</li> <li>• успокаивающая и активизирующая разминка</li> <li>• дыхательные упражнения</li> <li>• идеомоторная тренировка</li> <li>• психорегулирующая тренировка</li> <li>• успокаивающий и активизирующий самомассаж</li> </ul> <p>7. Развитие психических свойств и качеств ,необходимых для успешной учебной деятельности : сосредоточенности ,внимания ,четкости представлений ,отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления ,двигательной и музыкальной памяти ,творческого воображения</p>	<p>Постановка перед ребенком трудных ,но выполнимых задач ,убеждение в его больших возможностях и способностях ,одобрение его попыток достичь успеха ,поощрение.</p> <p>Беседы ,убеждения,примеры, поощрения.,наказания</p> <p>То же</p> <p>Регулярное применение тренировочных заданий .</p> <p>Лекции ,беседы ,,самонаблюдение ,самоанализ.</p> <p>Обучение соответствующим приемам ,объяснение и многократное повторение осваемым элементов</p> <p>Специальные задания ,регулярное обновление учебного материала и изучение нового .Применение методических приемов ,позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.</p>
<b>Соревно-</b>	1.Формирование уверенности в себе	Объективная оценка



<p><b>ватель- ный</b></p>	<p>,своих силах ,чувства коллективизма ,дружбы ,взаимопомощи ,взаимоуважения ,взаимовыручки.</p> <p>2.Сохранение нервно-психической устойчивости ,профилактика нервно- психических напряжений.</p> <p>3.Мобилизация сил на достижение спортивного результата ,победы</p> <p>4.Снятие соревновательного напряжения.</p>	<p>качества проделанной работы ,убеждение в возможности решить поставленную соревновательную задачу. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности. Разбор результатов соревнований ,анализ ошибок ,обсуждение возможности их исправления ,постановки задач на будущее ,отвлекающие ,восстановительные мероприятия.</p>

**3.5.0.Комфортная пространственная среда:  
семья-школа.**

### **Организационные мероприятия.:**

1. Организация учебно-воспитательной деятельности ,создающей возможности управлять здоровьем:

- разнообразие форм и методов обучения
- разнообразие видов деятельности на УТЗ
- дифференцированный подход в обучении и воспитанию

2.Создание комфортной образовательной Среды на основе принципов здоровье сберегающей педагогики.

- эмоциональная атмосфера на занятиях
- доброжелательность
- взаимопонимание

3.Здоровье сохраняющий режим в школе.

4.Гигиена учебного процесса

- работоспособность детей на занятиях
- рациональная организация учебно-тренировочного занятия
- гигиена режима дня, питания, сна ,восстановительных мероприятий, проведения занятий(соревнований )
- ведение дневника самоконтроля

5.Соревнования,конкурсы.первенства,турниры.

6.Ведение курсов ОБЖ и подготовки общественных физкультурных кадров.

7.Психологические тренинги.

### **Пропаганда ЗОЖ**

- валеологическая работа
- периодическая печать
- курс лекций и бесед
- спецзанятия ( ОБЖ)

### **Активный отдых.**

- развлечения , праздники
- игры, забавы
- дни здоровья
- туристические походы
- восстановление здоровья в режиме лагерей дневного пребывания ,загородного лагеря, учебно-тренировочных сборов на берегу Черного моря.

### **Физическое развитие.**

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурно-оздоровительные мероприятия
- подвижные игры
- спортивные игры
- регулирование процесса адаптации учащихся к УТЗ после перенесенных травм, заболеваний .
- воспитание у учащихся норм здорового образа жизни.

## **Занятия по охране безопасности жизнедеятельности .**

***Итого : 39 часов.***

**1.Ребенок и другие люди. ( 4 часа )**

- 1.Опасные люди и кто нас защищает от них.
- 2.Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними.
- 3.Чем опасны малознакомые ребята.
- 4.Если тебе угрожает опасность.

**11.Ребенок и природа. (4 часа )**

- 1.Сигналы опасности природы.
2. Съедобное и ядовитое.
- 3.Контакты с животными могут быть опасными.
- 4.О пользе и вреде воды.

**111.Ребенок дома. ( 3 часа )**

- 1.Наши помощники и враги дома.
- 2.Пожарная безопасность.
- 3.Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения.

**1У.Здоровье ребенка. (5 часов )**

- 1.Ценности здорового образа жизни.
- 2.Поговорим о болезнях.
- 3.Изучаем свой организм..
- 4.Прислушайся к своему организму.
- 5.Правила первой доврачебной помощи. Уход за больными.

**У.Эмоциональное благополучие ребенка. (4 часа )**

- 1.Конфликты и ссоры.
- 2.Добро и зло.
- 4.Страхи.
- 4.Помоги себе сам.

**У1.Ребенок на улицах ,городах. ( 7 часов ).**

- 1.Город и улица.
- 2.Виды транспорта и спецмашины.
- 3.Перекресток и движение.
- 4.Дорожные знаки.
- 5.Сигнализация машин
- 6.Правила поведения.
- 7.Сотрудники ГАИ

**У11.Угроза для жизни и здоровья ребенка ( 6 часов ).**

- 1.Правила поведения при угрозе жизни и осуществлении террористического акта .
- 2.Меры принимаемые при обнаружении взрывоопасных предметов .
- 3.Получение сообщения об угрозе террористического акта.
- 4.Правила поведения при захвате и удержании заложников.
- 5.Эвакуация в случае угрозы террористического акта .
- 6.Если Вы стали свидетелем взрыва, ложного звонка ?

**У111.Злоупотребление наркотическими веществами ( 4 часа ).**

- 1.Профилактика наркомании.

2. Воспитание стрессоустойчивости.
3. Просмотр фильма о наркомании.
4. Если Ваш приятель (подруга, знакомый) употребляет психотропные вещества.

### **1X. Концентрация о правах ребенка .(2 часа )**

1. Проблемы школы, учебные перегрузки учащихся , приводят к переутомлению
2. Знакомство со статьями конвенции.

## **3.6.0.Профилактическая работа с родителями**

- 1.0. Постоянно действующий ежемесячный лекторий для родителей ..
- 2.0. Родительские собрания 1 раз в квартал.
- 3.0. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия для родителей и детей
- 4.0. Воспитательные мероприятия для родителей и детей ( День семьи Женский День-8 Марта, День Защитника Отечества другие ).
- 5.0. Индивидуальные и семейные консультации, лекции
- 6.0. Тестирование и анкетирование родителей :

### **Модель**

### **взаимодействия педагога-психолога и тренеров-преподавателей с родителями для повышения эффективности коррекционной работы.**

Профилактика	Создание условий наглядная пропаганда и агитация изучение психологической литературы консультативный диалог
Диагностика	Беседы, тесты, анкеты, непосредственное наблюдение
Коррекция	Советы и рекомендации специальные занятия с детьми практические занятия, тренинги , игры и другие.

### **Модель стратегии и тактики работы тренеров-преподавателей с родителями .**

### 1.Этап ознакомительный.

Сбор информации собеседования ,анкетирование ,наблюдения	Выделение группы риска по результатам исследований
--	--

### 2.Этап общепрофилактический.

Наглядная агитация (стенды памятки ,печать )	Встречи со специалистами
--	--------------------------

### 3.Этап . Работа с группой риска.

Выявление проблем (беседы ,наблюдения ,тесты ,опросы)	Коррекция родительских установок(тренинги ,беседы)
---	--

### 4.Этап .Индивидуальная работа.

Выявления ,знакомство с опытом семейного воспитания (выступления в печати ,на радио)	Консультативная. Индивидуальная помощь( по запросам)
--	--

### 5.Этап.Рефлексивный.

Выявление изменений родительских установок в группе риска(беседы ,наблюдения)	Дополнительное обсуждение отдельных вопросов ( с привлечением специалистов)
---	---

### 6.Этап.Интегративный.

Современные мероприятия ( с привлечением группы риска)	Дискуссии (совместное обсуждение проблем )
--	--

### 7.Этап.Перспективный.

Совместное обсуждение планов на будущее.
--

## **3.7..0.Кадровое обеспечение.**

Современный уровень развития человека и общества предъявляет все более возрастающие требования к личности тренера-преподавателя. Проблемы педагогического

мастерства, нравственности, воспитанности, интеллигентности тренера-преподавателя - залог успеха в воспитании физически и нравственно здоровой личности ребенка.

Неотъемлемой частью в деле воспитания физических развитых, здоровых, творчески активных детей большое значение профессиональная подготовка педагогических кадров. Необходимо создать все условия для адаптации, становления, развития и самореализации педагогических работников, индивидуальных творческих инновационных способностей.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог, тренер-преподаватель в состоянии, сделать для здоровья ребенка больше, чем врач. Педагог должен работать так, чтобы обучение не наносило ущерба здоровью. Актуальным является и вопрос о состоянии здоровья педагогов, которые будут работать с детьми 5-7 лет. Может ли быть педагог примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Педагог, тренер занимает одно из центральных мест в жизни ребенка. Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры, способность к формированию и развитию личностных креативных качеств, знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни, владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

Тренер-преподаватель должен уметь:

- анализировать педагогическую ситуацию;
- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с группой учащихся;
- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- прогнозировать развитие своих учащихся;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить детей, занимающихся в спортивной школе заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Для эффективного внедрения идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения тренера-преподавателя, его отношение к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
2. Изменение отношения тренера-преподавателя к ребенку. Принимать ребенка таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его особенности, склонности, умения, способности, каков возможный путь развития.
3. Изменение отношения тренера-преподавателя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

С целью координации и направления работы педагогических работников спортивной школы организованы и проводятся:

**1.0. 1-й понедельник месяца** - совещания при директоре (заместителе директора по УВР

**2.0. 2-й понедельник месяца** - тренерские советы

**3.0. 3-й понедельник месяца** - методическое объединение педагогических работников.

Методическая работа спортивной школы включает в себя:

3.1. Подготовка методических разработок, рефератов, опытов работы.

- 3.2. Открытые учебно -тренировочные занятия по видам спорта, взаимопосещения занятий.
- 3.3. Дискуссии, доклады по методике обучения и воспитания, творческие отчеты, изучение опыта работы, самоанализ деятельности.
- 3.4. Психолого-педагогический тренинг
- 3.5. Анкетирование .
- 3.6. Просмотр учебных видеофильмов
- 3.7. Участие в конкурсах ”Сердце отдаю детям” и других.
- 3.8. Выступление на областных курсах повышения квалификации ,семинарах.
- 3.9. Проведение областных ,городских семинаров по вопросам гимнастики.
- 4.0. Прохождение(направление ) на курсов** повышения квалификации в областном ИУУ ,участие в республиканских семинарах по видам спорта
- 5.0. Различные формы административного контроля ЗУН учащихся, подготовки и качества проведения учебно-тренировочных занятий .**

### **Основные направления работы заместителя директора по УВР по координации:**

1. Работа с педагогическими работниками .  
Выявлении роли и места отдельных разделов программы в учебной деятельности ,формирование ,уточнение учебного плана школы , составление расписания , подготовка рекомендаций ,контроль выполнения учебных программ и др.
2. Координация педагогической деятельности с психологическим и медицинским обеспечением школы .Взаимодействие тренеров-преподавателей ,медиков ,психолога в решении актуальных проблем школы
3. Организация деятельности школы в рамках программы «Подари здоровье детям «Инновационная деятельность ,консультации ,семинары специалистов ИУУ.ОВФД.ОГУ .
4. Организация работы тренеров –преподавателей ,педагога-психолога ,медицинских работников с родителями ,общеобразовательными школами.
- 6.0. Самообразование :** изучение новинок по ФК гимнастике , по проблемам спорта ,здоровья ,педагогике ,психологии (по плану самообразования педагогических работников).

**7.0. Приобретение** методической литературы ,периодики.

### **8.0. Содержание и формы работы педагога-психолога с педагогическими кадрами**

**Формы работы :** тестирование, анкетирование, индивидуальные, групповые консультации ,лекции ,беседы ,семинары –практикумы ,тренинги , психотерапия, аутотренинги.

### **Содержание работы :**

#### **1. Консультативно-диагностическая работа**

- консультации по личностным и профессиональным проблемам
- диагностика педагогического общения, диагностика социально-психического климата учреждения, диагностика типологических особенностей личности и т.д.

#### **2. Просветительско-информационная работа**

- знакомство педагогических работников с последними достижениями в области возрастной и педагогической психологии .

#### **3. Обучающее -коррекционная работа**

- коррекция педагогического общения, коррекция эмоциональной сферы тренера –препод.
- оптимизация социально -педагогического климата коллектива
- обучение методикам саморегуляции
- обучение методикам развивающей и коррекционной работы с детьми
- формирование технологической культуры педагога и коллектива в целом.

### **Перспективы развития ОДЮСШ**

<b>1. Приобретение необходимого оборудования</b>	постоянно
а). Спортивного инвентаря, оборудования (тренажеров)	постоянно
б). Медицинского (фитоаэроионизатор и др.).	2006 год
3). Мебели (стулья и др.)	2006 год
г). Искусственной вентиляции	2005 год
д). Люминесцентных ламп	2005 год
<b>11. Проведение ремонта</b>	2005 год ежегодно
а). Коридоров, балкона, фойе, хореографического класса, тренажерного зала.	
<b>111. Оборудование помещений.</b>	2006-2008 г.г.
а). Сауна	
б). Зимний сад	
в). Уголок ОБЖ	
г). Сенсорная комната	
<b>1У. Строительство</b>	2008-2010 г.г.
а). Пристройки (гостиница, бассейн, спортивный зал).	
б). Спортивной площадки	
<b>У. Приобретение и изготовление нестандартного оборудования, наглядных пособий</b>	2006 г. 2008 г.
а). Тренажерами	
б). Чудо-коврики (тренажеры Заикина)	
в). Большие надувные мячи (сенсорными)	
г). Другой современный инвентарь	
	2005-2010 г.г.
<b>У1. Введение дополнительных услуг</b>	
а.) Музыкально-театральная деятельность	2007 г.
б). Спортивные танцы	2006 г.
в). Занимательная психология	2008 г.
г). Группы здоровья	2005-2010 г.г.
д). Лечебный массаж и другие медицинские платные услуги	2009 г.
ж). ЛФК	2009 г.
е). Обучению плавания	2010 г.
з). Обучению элементам самообороны	2005-2010 г.г.
и). Аэробики, шейпинга, фитнеса	2005-2010 г.г.



к).Солярий	2005-2010 г.г.
<b>У1.Открытие клуба для педагогов и членов их семей “Надежда” (Дамский клуб)</b>	2005-2010 г.г.
<b>У11.Обеспечение и создание необходимых условий и для предупреждения травматизма в ОДЮСШ (охраны труда, охват 100 % детей воспитательными ,оздоровительными ,физкультурными мероприятиями в каникулярное время ;</b>	2004-2010 г.г.
<b>У111.Обеспечить современными методическими пособиями ,программами педагогических ,медицинских работников.</b>	до 2010 г
<b>IX.Направлять на курсы повышения квалификации ,проводимые ИУУ .центральным институтами ФК, институтами повышения квалификации</b>	
<b>X.Создать ,открыть библиотеку ( ФК , литература по различным видам спорта ,медицины ,психологии ,педагогике и др.)</b>	
<b>X11.Укомплектовать школу штатными квалифицированными кадрами :</b> -педагогическими (тренер –преподаватель ,хореограф ,педагог-психолог ,социальный педагог ,инструктор –методист ) -медицинскими (врачи стоматолог ,педиатр, медицинская сестра по массажу)	

### **5.0.0..З а к л ю ч е н и е.**

Современная спортивная школа - важнейший общественный институт воспитания подрастающего поколения.

Наша программа “Подари здоровье детям “ направлена на реализацию стратегии развития оздоровления и воспитания подрастающего поколения. Главная задача -обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства. Приоритет в образовательной деятельности отдается воспитанию, которое должно стать органичной составляющей педагогической деятельности, интегрированной в общий процесс обучения и развития. Усиление воспитывающей функции учреждений дополнительного образования спортивной направленности согласуется со стратегией современной государственной политики в области образования. Необходимость мер, направленных на повышение воспитательного потенциала образовательного процесса в спортивной школе, обусловлена как позитивными, так и негативными тенденциями развития российского общества. Россия активно включается в мировое сообщество. Все это повышает социальный запрос на духовно-нравственную, творческую, деятельную, физически развитую, здоровую во всех отношениях личность.

### **6.0.0.Список литературы:**

- 1.Методические рекомендации, Москва,2004 г.» Психолого - педагогическое обеспечение здоровьесберегающего образования в начальной школе « .
2. Под редакцией Кузнецовой И.В. Москва 1999 г. Проект «Школа здоровья»
3. Ковалько И.В. , Москва 2004 г. «Здоровьесберегающие технологии».
4. Смирнов Н.К. , Москва 2003 г.»Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы «.
5. Матвеев Л.П. М. Ф и С 1991 г.»Теория и методика ФК» .Учебник для ИФК
6. Дембо А.Г Медицина 1998 г..» Врачебный контроль в школе здоровья «
7. Силуянов В.Д. М.1994 г. «Оновы оздоровительной ФК «.
8. Хрипкова Л.Г. М.П. 1988 г. «Возрастная физиология»
9. Белокопытова .Ж.А. Киев 1981 г.»Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки «.
- 10.Программа : «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. «М.П.1993 г.
- 11.Программа : «Физическая культура в детском саду «.М.Ф и С и с.1984 г.
- 12.Программа : «Спортивная гимнастика «.М.1986 г.
- 13.Программа: «Художественная гимнастика «Киев 1991 г.
14. Матвеев Л.П.М.ФИС,1991 г. «Теория и методика физической культуры» ,Учебник ИФК.,
15. ..Менхин Ю.В.,Менхин А.В.»Феникс” Ростов-на -Дону .”2002 г.. » Оздоровительная гимнастика: теория и методика «

- 16.. Учебник под ред. Журавина М.Г., Меньшикова Н.К. М. "Академия" 2001 г.» Гимнастика «.
- 17.. Петров П.К. М. "Владос" 2000 г.» Методика преподавания гимнастики в школе «. Учебник для Вузов .
- 18.. Семенов Л.П.» Сборник упражнений и методических рекомендаций "Советы тренерам" . 2-е изд . М. ФиС, 1980 г.
- 19.. Пособие для преподавателей М. 1999 г.» Общеразвивающие упражнения.»
20. Программа «Спортивная аэробика» МО РФ РСДЮШОР М. 2000 г .

