

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Мошковского района
«Мошковская детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО:
решением
педагогического совета
Протокол №1 от «25» августа 2016г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
«Мошковская ДЮСШ»
И.В.Руднев
от «25» августа 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования Мошковского района
«Мошковская детско-юношеская спортивная школа »

на 2016-2020год

2016г

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Мошковская детско-юношеская спортивная школа» осуществляет образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности.

Мошковская ДЮСШ реализует дополнительные общеразвивающие программы для спортивно-оздоровительных групп по боксу, каратэ, лыжным гонкам, плаванию, настольному теннису и футболу.

Дополнительная общеразвивающая программа по этим видам спорта предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации программы 2 года.

Целью программы является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах по в соответствии с образовательными программами. Форма обучения - очная. Язык обучения – русский. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Учебный план рассчитан на 46 недель (208 часов в год) учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в условиях самостоятельной работы в условиях каникулярного периода обучающихся.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:*

- историю развития по видам спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта избранным обучающимся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения подвижных игр учащийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). *В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:*

- освоить основы технических действий по избранному виду спорта, по возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

При успешном освоении программы в возрасте 9 лет и старше при выполнении контрольно-переводных нормативов обучающиеся переводятся на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта и зачисляются в группу начальной подготовки.