****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ №1.Комплекс основных характеристик программы** |   |
| 1.1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.2.Цель и задачи программы  | 6 |
| 1.3. Содержание программы | 9 |
| 1.4.Планируемые результаты | 9 |
| **РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий**  |  |
| 2. 1 Учебно-тематический план | 11 |
| 2.1.1 .Примерный учебный план  | 12 |
| 2.2. Содержание учебного материала | 13 |
| 2.3. Формы аттестации | 14 |
| 2.4.Методические материалы | 15 |
| 2.5. Материально-техническое обеспечение программы | 16 |
| 2.6.Информационное обеспечение программы | 17 |

  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Аннотация к программе**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айронкидс» (далее - программа) по направленности физкультурно-спортивная. Целью программы и основным ее содержанием является развитие способностей в области физической культуры и спорта.

***Стартовый уровень*** программы (ознакомительный курс) является начальным этапом для формирования интереса ребенка к физическим занятиям и спортом, предусматривающего знакомство с азами велосипедного спорта, легкой атлетикой и триатлоном. Основной формой изучения материала программы является игра (игровая деятельность), что актуально для детей возраста 6-7 лет и позволяет сформировать у детей мотивацию к занятиям физической культуры и спортом.

Программа реализуется в оборудованном помещении расположенного по адресу: г.Тюмень, ул. Депутатская 129/1.

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта).

Программа может быть адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа является краткосрочной и рассчитана на 3 месяца с продолжительностью занятий 12 академических часов из расчета 1 занятие по 45 минут (один академический час) в неделю. Претендент может быть зачислен на любом этапе обучения.

Программа реализуется из числа педагогических работников МАУ ДО ДЮСШ №4 города Тюмени имеющие соответствующие образование, квалификационную категорию, справку об отсутствии судимости.

Форма обучения по программе очная, форма организации образовательной деятельности групповая и индивидуальная, минимальное число детей 10, максимальное -15 детей.

Финансирование программы осуществляется из средств местного бюджета путем персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области.

По окончании прохождения программы обучающимся предлагается перейти на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Триатлон», либо другие общеобразовательные общеразвивающие программы, реализующиеся в учреждение.

**РАЗДЕЛ №1.Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Программы «Айронкидс» - это дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по детскому триатлону.

Программа «Айронкидс» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018г. № 52831);

- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1. «О примерных требованиях к разработке программ дополнительного образования детей».

 - Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

с соблюдением СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Регламентируется: Уставом МАУ ДО ДЮСШ №4 города Тюмени; Лицензией на образовательную деятельность; Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Триатлон».

**Отличительной особенностью программы** является, что современные дети испытывают дефицит в двигательной активности, проводя большую часть времени в статическом положении, тем самым вызывают утомление определенных мышечных групп, приводящих к нарушению осанки, искривлению позвоночника, а также к задержке в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

**Актуальность программы** и педагогическая целесообразность заключается в том, что разнообразие видов реализуемой программы и техник в обучении, с одной стороны, позволяет прививать детям на ранних стадиях привычку к здоровому образу жизни, регулярным физическим нагрузкам и интерес к массовым видам спорта, с другой стороны, является продуктивной основой для мониторинга показателей общей физической подготовленности и выносливости.

**Новизна программы** заключается в том, что Триатлон (велогонка, обще физическая подготовка, плавание) – новый вид массового спорта, обучение которому не входит в общеобразовательный стандарт. Комплекс данных видов спортивной деятельности вызывает интерес у обучающихся и их родителей и позволяет по-новому решать вопросы повышения физического воспитания детей, с одновременным освоением жизненно необходимых двигательных навыков и технических средств.

Программа реализуется в оборудованном помещении и на прилегающей территории по адресу: г.Тюмень, ул.Депутатская 129/1.

**Программа** направлена на развитие основных двигательных качеств иразвитие морфофункциональных способностей организма, базовых знаний по виду спорта «Триатлон».

По окончании программы обучающимся предлагается общеобразовательная общеразвивающая программа «Триатлон» либо другие программы дополнительного образования реализуемые учреждением.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**ЦЕЛЬ**:

развитие основных физических качеств и совершенствование двигательных способностей и навыков обучающихся посредством занятий триатлон.

 Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **задач**:

***Образовательные:***

* + - * формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* формирование первоначальных представлений о «Триатлоне»,

***Развивающие:***

* развитие интереса к занятиям в спортивной секции;
* развитие двигательных качеств - ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия, двигательных навыков.

**Воспитательные:**

* привлечение к активному образу жизни детей с самого раннего возраста;
* воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
* приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
* воспитание навыков самостоятельной работы.

***Стартовый уровень*** программы (ознакомительный курс) является начальным этапом для формирования интереса ребенка к физическим занятиям и спортом, предусматривающего знакомство с азами вида спорта Триатлон.

Основной формой изучения материала программы является игра, как основная ведущая деятельность для детей 6-7 лет.

*По характеру деятельности* — образовательная.

*По педагогическим целям* — физкультурно - спортивная.

*По форме занятий* — групповая и индивидуальная.

*Продолжительность программы:* 12 недель*.*

*Продолжительность одного академического занятия* – 45 минут*[[1]](#footnote-1)*.

*Продолжительность занятий в неделю составляет-* 1 раз.

*Формы занятий:* учебно-тренировочные; рекреационные.

*Финансирование:* в рамках персонифицированного финансирования.

*Наличие лицензии* на правоведения образовательной деятельности.

*Наполняемость групп*: минимальная наполняемость групп 10 человек, максимально- 15 человек.

*Кадровое обеспечение:* Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование, а также при наличии справки об отсутствии судимости.

*Условия набора детей:* принимаются все дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

**В Программе учитываются** индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей. Данная программа может быть адаптирована и использована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

**- дети с нарушением слуха (слабослышащие);**

**- дети с нарушением речи.**

**- дети с з**адержкой психического развития.

При составлении программы учитывались базовые знания и умения, сформированные у обучающихся начальных классов. В результате прохождения программного материала обучающийся должен сформировать начальные компетенции.

В процессе обучения предусматриваются следующие **формы учебных занятий:**

- типовое занятие, сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение;

- практическая работа под руководством тренера - преподавателя по закреплению определенных навыков и самостоятельное выполнение упражнений.

К занятиям в спортивной секции «Айронкидс» принимаются мальчики и девочки, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. Возраст детей 6-7 лет.

**Ценностные ориентиры содержания программы** заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, предоставлении каждому из них возможности осваивать тренировочные упражнения в соответствии с физиологическими особенностями организма посредством ведущей игровой деятельности.

**Принципы реализации программы**

При проведении занятий по Айронкидс основополагающим является *принцип доступности*, сформулированный ещё Я.А. Каменским: от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

**1.3. Содержание программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **рассчитана на 3 месяца** и предусматривает **следующие периоды подготовки**:

1 месяц реализация занятий: «Велосипедная подготовка»;

2 месяц реализация занятий: «Обще физическая подготовка»;

3 месяц реализация занятий: «Плавание»

**Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии**

Учитывая психологические особенности детей младшего школьного возраста, больше половины занятий реализуется через игру. Это различные игровые разминки, элементы соревнований, тренировочные. Игровая практика необходима еще и потому, что в основе совершенствования лежит принцип соперничества. В нем дети оттачивают свое умение, приобретают практический опыт, получают эстетическое и моральное удовлетворение.

**1.4 Планируемые результаты и способы их проверки**

Формой аттестации данной программы является открытое занятие, где можно определить уровень освоения пройденного материала.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

**Личностные результаты**

* ценностно-смысловая ориентация обучающихся;
* действие смыслообразования;
* нравственно-этическое оценивание.

**Метапредметные результаты**

*Коммуникативные:*

* умение выражать свои мысли;
* разрешение конфликтов, постановка вопросов;
* управление поведением партнера: контроль, коррекция;
* планирование сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками.
* построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

*Регулятивные:*

* целеполагание;
* волевая саморегуляция;
* коррекция;
* контроль в форме сличения с эталоном;
* планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные:*

* умение структурировать знания;
* выделение и формулирование учебной цели;
* выделение необходимой информации.

Ожидаемые результаты:

* сформированность основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
* сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом, овладение начальными формами велосипедной подготовки и умение плавать.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется в процессе устного опроса детей и родителей об удовлетворенности полученной услуги.

***Обучающиеся должны по окончании программы:***

* развить физические качества;
* приобрести устойчивый интерес к занятиям.

**Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Учебно-тематический план**

Учебный план – это основной документ, в котором распределен учебный материал в соответствии с возрастными особенностями и СанПин. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам программы, с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, открытое занятие по окончании программы.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст детей | Основная направленность занятий |
| 6-7 (лет) | - содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами велосипедной подготовки и других видов спорта;- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |

**2.1. Примерный учебный план программы распределения учебного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **I Велосипедная подготовка** | **II Обще физическая подготовка** | **III Плавание** | **итого** |
| **№** | **Вид подготовки** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | ТЕОРИЯ | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | **1** |
| **2** | ПРАКТИКА |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** | Велосипедная подготовка  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| **2.2** | Обще физическая подготовка |  |  |  |  | 0,5 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | **3,5** |
| **2.3** | Плавание |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | **3** |
| **2.4**  | Игровая подготовка  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  | **1,5** |
|  | **Всего часов:** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиедисциплин | Уровеньсложности | Продолжительностьобучения (в неделях) | Количествозанятий внеделю | Всегоакадемическихчасов в неделю | Всегоакадемическихчасов за период |
| Айронкидс | Ознакомительный | 12 недель (3 месяца) | 1 занятие внеделю по 45 минут | 1 | 12 |

**2.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа содержит 3 направления, позволяющие детям ознакомиться с техникой бега, с правилами дорожного движения, техникой плавания и техникой безопасности, освоить технику езды на велосипеде и общим уровнем физического развития ребенка.

**I. ВЕЛОПОДГОТОВКА.**

Игры:

1. Движение по линиям. Дети делится на две группы, которые строятся в колонны. Начинают одновременно двигаться, держась за спины друг друга. Движения сопровождаются музыкой. Бег исключен.

2. «Самолёты». Игра проводится в свободной форме, когда дети изображают летающие самолёты, стараются двигаться, не сталкиваясь друг с другом.

3. «Весёлая десяточка». Обучающийся своими беговыми движениями «рисует» цифры от 1 до 10, что создаёт модель движения многих спортивных игр.

**Изучение правил дорожного движения.** Правила обгона или опережения. Безопасное торможение или выписывание змеек.

**Техника безопасности при занятиях.** Освоение техники безопасной езды.

**II. ОБЩЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 Данный раздел программы направлен на выполнение упражнений на детских тренажерах, которые совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшают гибкость позвоночника, развивают грудную клетку, совершенствуют осанку. Важно, чтобы дети приобрели определенные двигательные навыки, научились самостоятельно пользоваться тренажерами, овладели приемами страховки.

**Техника безопасности при занятиях.** Освоение техники бега на беговой дорожке.

**III. Плавание**

 Данный раздел программы направлен на знакомство с техникой плавания: перед тем как приступать к обучению плаванию следует в течение 2-3 занятий освоить подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде.

Подготовительные упражнения проводятся в игровой форме. Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Как только дети освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

**2.3. Формы аттестации**

Так как главной целью данной программы является развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей обучающихся, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может.

Для определения динамики прироста физических качеств каждого обучающегося, степени овладения техникой отдельных элементов в начале и в конце программы проводятся испытания в виде соревнований на открытом занятии.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

**Личностные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями, проявление трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные результаты**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, выбор способов их исправления, технически правильное выполнение двигательный действий

**Предметные результаты**

- прирост индивидуальных показателей физической подготовленности, умение правильно выполнять различные физические упражнения и запомнить последовательность упражнений.

В результате освоения программы физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны достигнуть следующих знаний, умений и навыков:

**Знать и иметь представление:**

* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о технике безопасности и правил передвижения;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* ездить на велосипеде, держать равновесие;
* держаться на воде, выполнять простые способы плавания;
* приобрести теоретические познания в области правил дорожного движения и техники безопасности;
* выполнять сложно-координационные упражнения;
* уметь пользоваться тренажерами, овладевать приемами страховки;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**2.4 Методическое обеспечение программы**

Тренировочные занятия состоят из:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные виды движений по разделу программы, общая физическая подготовка (ОФП), подвижная игра).
3. Заключительная часть (игра малой подвижности, упражнения на расслабления).

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

При изучении теории с учетом возрастных особенностей целесообразно использовать методы рассказа с элементами показа, беседы, лекции, мультимедийные презентации.

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, средств, и методов тренировки; возрастание объема нагрузки, постоянное совершенствование техники, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Число, содержание заданий и упражнений варьируется в зависимости от погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

 *Учебно-методическое обеспечение:*

- реализуемая образовательная программа подготовлена с учетом требований комплексной программы физического воспитания обучающихся;

*-*видеоматериалы соревнований по триатлону и легкой атлетике;

*-*учебно-методические пособия по циклическим видам спорта.

**2.5 МАТЕРИЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
|  | Карты местности (формат А4) | По количеству обучающихся(примерно 15 штук) |
|  | Велосипед мтб | По количеству обучающихся (примерно 15 штук) |
|  | Горки для трассы | 5-10 шт |
|  | Фишки для разграничения трассы  | 20-25 штук |
|  | Мягкие мячи для игр | 15 штук |
|  | Каски  | 15 штук |
|  | Наколенники для детей | 15 пар |
|  | Налокотники для детей | 15 пар |
|  | Мел для разметки и рисования | 15 уп |
|  | Детские тренажеры | 15 шт |
|  | Плавательный костюм, шапочка, тапки | 15 шт |

**2.6. Перечень информационного обеспечения программы**

**Список литературы для педагога**

1. Валик Б. Ф. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.

2. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.

3. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1980. 144 с.

4. Ивочкин В.В., Травин Т.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н.,/ Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.

5.Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429

6.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.

7.Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н.Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. – Красноярск, 2007.— 36 с.

8.Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с.

9. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.

10.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 260 с.

13.Трогш. Б. Тесты в спортивной практике М.: Физкультура и спорт, 1966. 238 с.

14. Хрущев С.Е., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982. 157 с.

**Список литературы для обучающихся**

1.Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429

2.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.

3.Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с.

4. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.

5.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 260 с.

**Интернет-ресурсы**

1. <http://www.posetech.com/> Техника Бега от Николая Романова

3. <http://shosser.ru/articles> Статьи Велоспорт

4.<http://swimming.hut.ru/index.html> КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ

Приложение №1

**Примерный тематический план «АЙРОНКИДС»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***№ занятия*** | ***Форма занятия*** | ***Кол-во часов*** | ***Тема занятия*** | ***Место проведения*** | ***Форма контроля*** |
| 1 | 1 | групповая | 1 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, Обще развивающие упражнения на месте ( ОРУ), изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. **Основная часть**: Обучение техники выполнения специальных беговых упражнений (СБУ). Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол»**Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д) | Стадион (150 м) |  Индивидуальная оценка и корректировкаВыполнения технических элементов |
| 2 | 2 | групповая плавание | 1 | **Вводная часть:** Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.**Основная часть**: 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. **Заключительная часть:** Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость. |  Детский Бассейн (12.5 м), мелкий,  |  оценка выполнения тех. элементов |
| 3 | 3 | групповая | 1 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. **Основная часть**: Обучение техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Игра «Футбол»**Заключительная часть:** Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д) | Стадион (150 м) |  я оценка выполнения тех. элементов |
| 4 | 4 | групповая | 1 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. **Основная часть**: Теоретическое занятие: техника безопасности на тренировочных занятиях по триатлону. Гигиенические знания, умения и навыки.**Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д). | Стадион (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 5 | 5 | групповая плавание | 1 | **Вводная часть:** Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.**Основная часть**: 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. **Заключительная часть:** Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость. |  Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м | оценка выполнения тех. элементов |
| 6 | 6 | групповая  | 1 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. **Основная часть**: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Игра «Футбол»**Заключительная часть:** Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д) | Стадион (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 7 | 7 | групповая | 1 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. **Основная часть**: Совершенствование техники выполнения СБУ. Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол»**Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д) | Стадион  (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 8 | 8 | групповая | 1 | **Вводная часть:** Обще развивающие упражнения ( ОРУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.**Основная часть**: 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. **Заключительная часть:** Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость | Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м | оценка выполнения тех. элементов |
| 9 | 9 | групповая плавание | 1 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. **Основная часть**: совершенствование техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Обучение простейшим силовым упр-ям (СУ) на улице (отжимание, подтягивание, приседания и т.д.)**Заключительная часть:** Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д) | Стадион (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 10 | 10 | групповая | 1 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. **Основная часть**: 2 серии по 5 ускорений по 30м на технику. Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол»**Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д) | Стадион (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 11 | 11 | групповая | 1 | **Вводная часть:** Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.**Основная часть**: 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. **Заключительная часть:** Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость. |  Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м | оценка выполнения тех. элементов |
| 12 | 12 | групповая плавание | 1 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. **Основная часть**: совершенствование техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Простейшие силовые упр-я на улице (отжимание, подтягивание, приседания и т.д.)**Заключительная часть:** Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость, (упражнения в парах, и т.д) | Стадион (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |

Приложение № 2

**ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:**

МБ, МП, МЕ – медленный бег, плавание, езда на велосипеде;

РБ, РП, РЕ – равномерный бег, плавание, езда на велосипеде,

Гр.Е- езда на велосипеде в группе;

CЕ- силовая езда (в гору или на силовой передаче);

Ез. в ком.- езда в командах по 4-6чел.;

Ин.Ез. – индивидуальная езда,

РК – равномерный кросс,

Кр.с ПИ – кросс с переменной интенсивностью,

ПУ – плавательные упражнения,

УТП – упражнения для техники педалирования;

СБУ – специальные беговые упражнения,

Упр.на Гиб.- упражнения на гибкость для плавания,

ЛСУ – локальные силовые упражнения,

ОФП – общая физическая подготовка,

ОРУ – общеразвивающие упражнения,

ПрУ – прыжковые упражнения,

Кр.тр. – круговая тренировка,

МАХ – максимальный,

R- режим работы,

Ps- пульс (удары в минуту),

в/с-вольный стиль, н/с- кроль на спине;дф - дельфин;бр - брасс;

к/л - комплексное плавание;л.- плавание в лопатках;р.- плавание с помощью одних рук; н.- плавание с помощью одних ног.

Приложение № 3

**Возрастные особенности детей 6-7 лет**

Шесть – семь лет — это период кардинальных перемен в жизни ребенка, поступающего в первый класс. Изменения затрагивают практически все сферы его существования. Чтобы приспособиться к новым условиям, первоклассник проходит сложный процесс адаптации. Педагогам и родителям необходимо знать основные возрастные особенности детей 6-7 лет, чтобы суметь оказать необходимую помощь ребенку в преодолении возникающих проблем.  В чем заключаются эти особенности?

## Физиологическое развитие

Начнем с изменений, которые касаются физиологического развития шестилеток. У них происходят следующие процессы:

* продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы;
* совершенствуется центральная нервная система, идет дифференциация ее различных отделов;
* улучшается моторика и координация движений.

Это находит свое выражение в том, что у детей шестилетнего возраста:

* повышается двигательная активность;
* увеличивается сила и скорость движений;
* развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение;
* совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Дети становятся более выносливыми, справляются с возросшими физическими нагрузками. Их организм готов к постепенной смене режима дня.

## Развитие психических процессов

Отмечается бурное развитие основных психических процессов.

* Память остается непроизвольной, однако при [тренировке](http://pedsovet.su/metodika/5853_igry_na_razvitie_pamyti) ее продуктивность значительно повышается. Начинают формироваться приемы произвольного и логического запоминания.
* Появляется способность к произвольному вниманию, однако, оно неустойчивое. Одновременное восприятие охватывает не больше 1-2 объектов.
* Преобладает наглядно- и действенно-образное мышление. Начинает проявляться [логическое мышление](http://pedsovet.su/ns/6342_uprazhneniya_na_logicheskoe_myshlenie_detey).
* Дети способны анализировать, систематизировать и группировать объекты по различным признакам, устанавливают простые причинно-следственные связи.
* Самостоятельно проявляют интерес к познанию, наблюдают, интересуются новой информацией.
* Имеют базовый запас знаний об окружающем мире, на основе которого могут делать собственные выводы.
* Могут проявлять волевые усилия, сосредотачиваться на деятельности, которая не вызывает особого интереса.
* Очень развито воображение. Любят фантазировать, придумывают яркие ассоциации и образы.

Приложение № 4

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Разнообразие сложно-технических тренировочных средств в Триатлоне, требуют от занимающихся хороших знаний по технике безопасности. Вся ответственность за безопасность спортсменов на тренировках и соревнованиях по АЙРОНКИДС возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Особое внимание по техники безопасности требует велосипедная подготовка.

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

**-** знать правила дорожного движения,

- иметь исправный велосипед и необходимую экипировку,

- владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер обязан:

- произвести короткий инструктаж по техники безопасности,

- проверить техническое состояние велосипедов.

При занятиях легкой атлетики на стадионе, спортивной площадке и других местах на открытом воздухе спортсменам необходимо знать и выполнять следующие требования по техники безопасности:

- к занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по техники безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь с нескользкой подошвой и соответствующую погоде спортивную одежду;

- спортсмены обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках;

- заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером, в поле его зрения;

- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;

- не бежать навстречу общему движению обучающихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона или манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);

- после бега интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише**.**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

 [↑](#footnote-ref-1)