

**Отделение муниципального казенного учреждения
дополнительного образования
Дом детского творчества
детско юношеская спортивная школа**

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 13
«28» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Форма реализации программы: очная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Попов Дмитрий Александрович
тренер-преподаватель

р.п. Гари

2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели программы	3
1.2. Задачи программы	3
1.3. Особенности методики	4
1.4. Участники программы	4
1.5. Ожидаемые результаты	5
1.6. Формы и методы программы	5
1.7. Формы подведения итогов	5
2. Нормативная часть	7
2.1. Численный состав	7
2.2. Учебный план	8
3. Методическая часть	13
3.1. Характеристика программы	13
3.2. Организационно-методические указания	13
3.3. Физическая подготовка	13
3.4. Методическое обеспечение	15
3.5. Материально –техническое обеспечение	16
4. Список литературы	17
5. Приложение	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который больше подходит для ребенка. Оказание помощи в развитии интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ, в действующей редакции), реализация дополнительных общеобразовательных программ статьи 2, 10, 12, 75, 91 Закона № 273-ФЗ

Концепция развития дополнительного образования детей -Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14) - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41, Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

В данной программе представлено содержание работы О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ по общей физической подготовке сроком на 2 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья обучающихся с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной

деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Целью данной программы является:

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности обучающихся дошкольного возраста.
- ✓ увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья обучающихся формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- ✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- ✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- ✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесберегающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Участники программы: программа ОФП рассчитана для детей 5-7 лет. Занятия проводятся по 30 минут.

Ожидаемые результаты.

Освоения программы осуществляется следующими способами:

-Вводный контроль умений и навыков

- ✓ текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- ✓ текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- ✓ тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- ✓ взаимоконтроль;
- ✓ самоконтроль;
- ✓ итоговый контроль умений и навыков.

В основе реализации программы используются разнообразные **формы** и **методы** работы с дошкольниками:

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к физкультуре и спорту. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной

двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом .

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных и качественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Методические рекомендации.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике, инструкторами по физической культуре. Она не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста. В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Надеюсь, что секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению дошкольников.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

На первых двух годах обучения осуществляется формирование двигательных навыков, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, заниматься физкультурой, развивается интерес к подвижным и спортивным играм(баскетбол, футбол, пионербол).Выполнение контрольных нормативов для зачисления в спортивные группы.

2.1 Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы, требования технической, физической и спортивной подготовки.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технической, физической и спортивной подготовке на конец года
1 год	5-6	10	2	Выполнение нормативов по физической подготовке
2 год	6-7	10	2	Выполнение нормативов по физической подготовке

2.2 Учебный план.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней общей физической подготовки дошкольников. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 42 тренировочных недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

На каждый год обучения поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностей, требований многолетней подготовки.

Учебно –тематический план
по общей физической подготовке
на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
в « ДЮСШ»(в часах).

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки			
		1 год			
		теория	практика	Контроль	всего
1.	Вводное занятие	1	-	-	1
2.	Общая Физическая подготовка	10	30	Контр. нормативы	40
3.	Подвижные игры	9	22	-	31
4.	Общее количество Часов	20	52	-	72

Первый

год обучения:

Задачи:

- ✓ -Укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- ✓ формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ поддержание интереса к двигательной деятельности
- ✓ Обучение техники движений, ходьбы на лыжах, баскетбол, футбол, бадминтон, городки;

1. Теоретическая подготовка:

- ✓ место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- ✓ гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- ✓ правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка;

- ✓ упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- ✓ упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- ✓ упражнения на ориентировку в пространстве;
- ✓ упражнения на развитие гибкости;
- ✓ упражнения на развитие силы;
- ✓ подвижные игры; спортивные упражнения

3. Тесты.

Учебный план
по общей физической подготовке
на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
в « ДЮСШ»(в часах).

Разделы подготовки	Этап подготовки			
	2 год			
	теория	практика	контроль	всего
Вводное занятие	1	-	-	1
Общая Физическая подготовка	10	34	Контр. нормативы	44
Подвижные игры	8	19	-	27
Общее количество Часов	19	53	-	72

Второй год обучения:

Задачи:

- ✓ Формирование навыков сохранения правильной осанки;
- ✓ повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ✓ приобщение детей к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, городки) и спортивных упражнений;
- ✓ развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;

- ✓ воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх;
 - ✓ развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.
- Теоретическая подготовка.*
- ✓ Физическая культура и спорт в России.
 - ✓ История игр.
 - ✓ Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке
 - ✓ Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль.
 - ✓ Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.
 - ✓ Правила подвижных и спортивных игр.

2. Практическая подготовка.

- ✓ комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;
- ✓ упражнения для развития у детей выносливости, гибкости;
- ✓ спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;
- ✓ эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. *Спортивные упражнения.*

3. Сдача контрольных нормативов.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1.Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы по общей физической подготовки включает материал, который дети изучают в дошкольном образовательном учреждении, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий.

3.2.Организационно-методические указания.

Цель по общей физической подготовки дошкольников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид

спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или спортивной игре а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

Многолетний период общей физической подготовки дошкольников делится на 2 года обучения.

1 год обучения предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры. Возраст 5-6 лет.

2 год обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, начальное обучение к технике и правилам игры; развитие двигательных качеств, особенно общей выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых; развитие коллективных форм соревнования. Возраст 6-7 лет.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных режимов, построение тренировки. При этом необходимо учитывать следующие положения.

- ✓ учет конкретных условий;
- ✓ спортивной базы: спортивный зал, стадион для занятий легкой атлетикой, площадка для игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- ✓ по возможности улучшить отбор детей с высоким уровнем детей физического развития и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- ✓ усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- ✓ разработка эффективной системы оценки уровня физической подготовленности учащихся спортивной школы и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляет прежде всего количественно-качественные показатели по общей физической подготовки и включение в спортивно-оздоровительную группу ДЮСШ.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки- «обучающая» и осуществляется по следующим принципам:

- ✓ заинтересуй- но не заставляй с силой;
- ✓ от простого к сложному, постепенно;
- ✓ каждому ребенку по его способностям;
- ✓ обучай играя и др;

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по общей физической подготовке дошкольников, предусматривает : теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

3.3. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств-силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение дошкольников разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (баскетбол, городки, пионербол, футбол). А так же из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

Средства и методы практических занятий:

- ✓ традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
- ✓ тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- ✓ игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;
- ✓ занятие с использованием тренажёров;
- ✓ занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
- ✓ тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, пионербол, городки, футбол.
- ✓ комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта(легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).
- ✓ контрольно-проверочные занятия

Практическое занятие состоит из трех частей:

- ✓ **подготовительная**(спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. Д.);
- ✓ **основная**(упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).
- ✓ **Заключительная**(ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером- преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение.(приложение 1)

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

3.4. Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

4. Врачебный контроль.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого дошкольника. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния дошкольника необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- дошкольник должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

5. Материально – техническое обеспечение.

- ✓ Мячи волейбольные

- ✓ Мячи баскетбольные
- ✓ Мячи футбольные
- ✓ Набивные мячи
- ✓ Резиновые мячи
- ✓ Мячи для большого тенниса
- ✓ Скакалки
- ✓ Обручи
- ✓ Шведская стенка
- ✓ Кегли
- ✓ Лыжи
- ✓ Гимнастические маты
- ✓ Гимнастические коврики

6. Список литературы.

1. В.В.Гербова,Т.С.Комаров,Программа воспитания и обучения в детском саду.2006г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
2. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
4. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
5. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
6. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для

- детей 5-ти лет. Москва Владос-2001г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
 8. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
 - Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
 - 11.Журнал « Дошкольное воспитание»
 - 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».
 - 13.Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.

Приложение №1

Переводные нормативы

№	Упражнения	1 год		2 год	
		М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3x10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120

5.	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	26-40	26-40	45-60	45-60
	Отбивание мяча(раз)	10-15	10-15	10-20	10-20
8.	Перебрасывание мяча в паре разными способами	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
9.	Статическое равновесие (сек)	25-35	30-40	35-42	45-60
10.	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20	15-30	14-28
11.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12