

**Содержание**

1. **Пояснительная записка** 3
   1. Цели программы 3
   2. Задачи программы 3
   3. Особенности методики 4
   4. Участники программы 4
   5. Ожидаемые результаты 5
   6. Формы и методы программы 5
   7. Формы подведения итогов 5
2. **Нормативная часть** 6
   1. Численный состав 6
   2. Учебный план 7
3. **Методическая часть** 10
   1. Характеристика программы 10
   2. Организационно-методические указания 10
   3. Физическая подготовка 12
   4. Методическое обеспечение 13
   5. Материально –техническое обеспечение 13
4. **Список литературы** 14
5. **Приложение**  15
6. **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, регулирующих деятельность спортивных школ. Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы 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 воспитанников 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).

**1.1** **Целью данной программы является**:

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

**1.2 Задачи программы:**

**Обучающие:**

* формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
* формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
* формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
* формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

**Развивающие:**

* совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
* расширение двигательного опыта,
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

**Воспитательные:**

* привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
* воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
* привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

**1.3 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 здоровье созидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

**1.4.Участники программы:** программа ОФП рассчитана для детей 5-7 лет. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ по общей физической подготовке на 2 года обучения, по постановлению *САНПИН*(2.4.4.3172-14.) занятия проводятся до 45 минут.

### 1.5.Ожидаемые результаты.

-  овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;

-  развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);

- укрепление  здоровья

- формирование  устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

**1.6.Формы контроля.**

**Освоения программы осуществляется следующими способами:**

* 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.

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

1.7.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 связанно 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 .

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

**2. НОРМАТИВНАЯЧАСТЬ 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** |
| **1год** | **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 |
|  | Вводное занятие | 1 | - | - | 1 |
|  | Общая  Физическая  подготовка | 10 | 30 | Контр.  нормативы | 40 |
|  | Подвижные игры | 9 | 22 | - | 31 |
|  | 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

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

на 42 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

в « ДЮСШ»( в часах).

**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. *3. Спортивные упражнения.*

**Лыжи.**

* игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков  
  передвижения на лыжах;
* игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах; *-*
* игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;
* игровые упражнения, направленные на обучение подъёма на гору и спуска с горы на лыжах.

*4.Спортивные игры.*

***Баскетбол.***

* упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке;
* упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли мяча;
* упражнения для обучения ведению мяча;
* упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.
* упражнения и игры с передачей мяча;
* упражнения и игры с ведением мяча;
* упражнения и игры с бросками мяча в корзину;
* учебная игра.

**Футбол.**

* игровые упражнения, направленные на овладение правильными движениями;
* игровые упражнения, направленные на освоение ударов по неподвижному мячу и по катящемуся мячу, приёмов мяча;
* игровые упражнения, эстафеты, направленные на обучение ведения мяча по прямой, «змейкой» вокруг предметов, развитие скорости движений;
* игровые упражнения с передачей мяча друг другу и отбор мяча; -учебная игра.
* игровые упражнения, направленные на обучение ведения мяча толчками попеременно обеими ногами;
* игровые упражнения, на развитие точности попадание мячом в предметы, забивания в ворота;
* -игровые упражнения с ловлей и отбивания мяча;
* -учебная игра.

**Городки.**

* подготовительные упражнения, направленные на развитие у детей определенных умений обращаться с битой, ощущать её свойства, выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними.
* специальные упражнения с битой, направленные на умение управлять битой;
* упражнения, направленные на обучение бросанию биты;
* игровые упражнения, развивающие внимательное наблюдение за полётом
* биты, сравнивая силу броска с быстротой полёта биты

**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 совершенствование 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. Рекомедовано Главным управлением школ министерства  
просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.

Приложение №1

**Переводные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | 1год | | 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 Зх10 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 R,m. | 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 |