Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022 г.
Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для дошкольников 2 № 1»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Киселева Анна Александровна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022 г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для дошкольников 2 № 1»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Киселева Анна Александровна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Именно в дошкольные годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития, формируется личность ребенка. В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

К шести годам у большинства появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнёрства.

Двигательная активность ребёнка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально – игровой активностью.

В последнее время в образовательных учреждениях все чаще применяются нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Новизна программы состоит в обобщении различных оздоровительных методик в единую оздоровительных систему.

Актуальность программы в сохранении и укреплении здоровья детей, развитии мотивации к физическому совершенствованию, создании условий для гармоничного развития личности ребенка. **Отличительная особенность** данной программы в возможности включения элементов аэробики в содержание занятия, в варьировании содержания занятия в зависимости от интересов детей, дополнение программы оздоровительными технологиями, соответствующими основным направлениям работы дошкольного учреждения.

Практическая направленность программы: физкультурно-оздоровительная. Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни и создание условий для творческой самореализации личности ребенка. Занятия с элементами оздоровительной аэробики оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете возрастных особенностей дошкольников.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

- профилактика заболеваний;
- снижение лишнего веса;
- улучшение осанки;
- улучшение двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- возможность предотвращения травм;
- улучшение телосложения;
- выработка привычки заниматься физическими упражнениями;
- развитие двигательной памяти.

Основная цель программы – поддержание хорошего физического состояния дошкольников с использованием оздоровительной аэробики.

Задачи программы

1. укрепить физическое и психическое здоровье детей.
2. Привить интерес и любовь к занятиям физической культурой и спортом.

3. Формировать потребность в двигательной активности.

4. Вовлекать родителей в совместную работу по укреплению здоровья детей.

При реализации программы решаются следующие задачи:

Образовательные:

1. Ознакомить детей с ЗОЖ.
2. Пополнить знания детей о спорте.

Развивающие:

1. Развить физические качества и двигательные способности у детей.
2. Накопить и обогатить фонд жизненно важных навыков и умений.
3. Совершенствовать функции организма, повысить его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
4. Формировать правильную осанку и укрепить все групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.
5. Развить творческие способности детей.
6. Формировать культуру движений.

Воспитательные:

1. Укрепить психическое здоровье детей.
2. Формировать уверенность в себе, развивать правильную самооценку.
3. Способствовать развитию социальных навыков через коллективное взаимодействие.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 недель в год. Продолжительность занятия 30 минут. Количество занятий: 2 раз в неделю. Количество часов в год – 72 часа. Занятия проходят на базе МДОУ «Детский сад № 1 «Теремок».

Определяющим условием приема на программу является отсутствие медицинских противопоказаний.

Ожидаемый результат реализации программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
4. Выражена потребность в двигательной деятельности.
5. Обогащен двигательный опыт детей.
6. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. Снижение заболеваемости.
7. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
8. Проявление творческих способностей воспитанников, способности к выражению образа через движение.
9. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Отследить результативность программы позволяет мониторинг результативности освоения программы, развития интегративных качеств.

При формировании групп необходимо учитывать психофизиологические особенности ребенка.

Основные аспекты программы:

- ✓ Подбор упражнений соответствует возрасту и уровню подготовленности детей;
- ✓ Упражнения распределены с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части и снижения к заключительной;
- ✓ Танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения;

- ✓ В программу включены упражнения разной направленности (на координацию, силу, скоростно-силовые, на гибкость и др.);
- ✓ Паузы отдыха заполняются упражнениями на дыхание;
- ✓ Музыка создает положительный эффект, связывает движения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Цель: Совершенствовать физические качества у детей, воспитывать стремление к выражению своих возможностей: правильно оценивать свои силы, мобилизовывать их адекватно поставленным целям.

Таблица 1

№ п/п	Перечень разделов	Кол-во академ. часов.	Теория, мин.	Практика, мин.
1	Введение	**1**	30	-
2	Здоровый образ жизни	**3**	90	-
3	Общая физическая подготовка	**30**	-	900
4	Спортивные и подвижные игры	**22**	-	660
5	Соревнования и конкурсы	**8**	-	240
6	Дыхательные упражнения	**2**	-	60
7	Релаксация	**2**	-	60
8	Контрольные испытания	**4**	-	120
	Итого	**72**	120	2040

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Наимен-ние группы	Сроки реализации, кол-во учебных недель	Возраст для зачисления	Миним наполняемость групп*	Максим. наполняемость групп	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж-сть 1 занятия (мин)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	9 месяцев (01.09 – 31.05)	6-7	9	15	72	2	2 раза в неделю по 30 мин	Прирост показателей ОФП

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план программы

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теорети-ческих	Практи-ческих	
1	**Введение**. Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.	**1**	30	-	Наблюдение, мониторинг, обработка результатов

2	**Здоровый образ жизни**. Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание, физические нагрузки. Витамины.	**3**	90	-	Мониторинг
3	**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития равновесия и координации движений. Упражнения на полу. Упражнения на уменьшенной опоре. Упражнения на гимнастической скамье, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Упражнения для развития силы. Специальные силовые разминки. Упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.). подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т.д. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор-присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др. Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный,	**30**	-	900	Наблюдение за качеством выполнения упражнений

	равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе.				
4	**Спортивные и подвижные игры**	**22**	-	660	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
5	**Соревнования и конкурсы.** Соревнования – эстафеты. Соревнования – поединки. Соревнования «Веселые старты» Развлечения	**8**	-	240	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
6	Дыхательные упражнения	**2**	-	60	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
7	Релаксация	**2**	-	60	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
8	Контрольные испытания	**4**	-	120	Мониторинг
	Итого	**72**	120	2040	

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по проведению занятий

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.

Теоретическая часть программы

Введение. Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.
Здоровый образ жизни. Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание. Физические нагрузки Витамины.

Практическая часть программы

Основные виды движений
- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- ОРУ

Перечень упражнений, рекомендуемых для использования

1. Общеразвивающие упражнения: В положении стоя:

 упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание - опускание, сгибания - разгибания, дуги и круги);
 упражнение для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
 упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание - разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу). В положении сидя и лежа:
 упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
 упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания - разгибания, поднимания - опускания, махи);
 упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног - согнутых или с разгибанием);
 упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину). 2. Ходьба:
 размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
 сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными) и ходьба с хлопками.
 ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, дуге, по кругу);
 основные шаги (базовые) и их разновидности, используемые в аэробике (см. ниже). 3. Бег:
 возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.
4. Подскоки и прыжки:
 на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);
 с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия, рекомендуется выполнять не больше 3-4 прыжков подряд на одной ноге);
 сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Игроритмика
Цель раздела: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно.
- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Акцентированная ходьба;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
Дыхательные упражнения
Цель раздела: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
Релаксация
Цель раздела: Учить детей правильно расслабляться.

Основная форма работы: занятие.

Научно-методическая основа программы – литературные источники по вопросам оздоровительной физкультуры, методики проведения занятий по физической культуре. Данное методическое пособие – результат многолетней работы автора, материал многократно апробирован, отобрано лучшее, интересное и наиболее любимое детьми.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, тренер обеспечивает правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра тренера, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Тренер осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. При организации занятия тренер следит за состоянием детей, не допускает их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

Система воспитательной работы

Система воспитательной работы на занятиях общей физической подготовки с детьми дошкольного возраста содействует 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.

Система воспитательной работы включает в себя проведение показательных выступлений, спортивных праздников, развлечений, а также мероприятий, приуроченных к значимым датам.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

Таблица оценок физической подготовленности детей 6-7 лет

Общероссийская система мониторинга физического развития детей,подростков и молодежи
(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

Таблица 4

МАЛЬЧИКИ

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8.1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	1П-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

ДЕВОЧКИ

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8.1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	1П-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.

- фитбол – мячи – 15 шт.

- гимнастические обручи – 10 шт.

- гимнастические маты – 5 шт.

- гимнастические палки – 15 шт.

- скакалки – 10 шт.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:
- занятия;
-подвижные игры;
-игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.
Дидактический материал: специальная литература, картотеки подвижных игр.
Формы подведения итогов: смотры, показательные выступления, тестирование, соревнования.

Информационное обеспечение

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.
2. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.
3. ГогуновЕ.Н., Б.И. Мартьянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. ДанилковА.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
6. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
7. ПензулаеваЛ.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.
8. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.
9. СелуяновВ.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.
10. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005.