

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол № 1
«26» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ
возраст детей 5-7 лет
(срок реализации программы 1 год)**

Программу разработал
Тренер – преподаватель
Бичурской ДЮСШ
Кабакова Ангелина Александровна

Бичура
2020г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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 1 года. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников

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 дошкольника.

✓ увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем вид спорта, по которому идет подготовка (бокс). Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- ✓ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- ✓ формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- ✓ формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- ✓ профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- ✓ формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- ✓ совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

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 здоровьесозидающей 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. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ и в ДООУ по общей физической подготовке на 1 год.

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.

Ожидаемые результаты.

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;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

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 показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке.

Контрольные нормативы по общефизической подготовке

№ п/п	Возраст Наименование	5-6 лет		6-7 лет	
		М.	Д.	М.	Д.
1	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
2	Челночный бег 3х 10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
3	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120
4	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20	7-21	15-45
5	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20	15-30	14-28
6	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12

Нормативная часть учебной программы.

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, младшие дошкольники принимаются по заявлению родителей.

Обучения осуществляется формирование двигательных навыков, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, заниматься физкультурой, развивается интерес к спортивным играм (баскетбол, футбол, бадминтон). Выполнение контрольных нормативов для зачисления в спортивные группы.

Таблица №1

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

Год подготовк и	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	4	15	3	Выполнение нормативов по физической подготовке

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 36 тренировочных недель.

Задачи обучения:

- ✓ укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- ✓ формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ поддержание интереса к двигательной деятельности;
- ✓ формирование первоначальных навыков в боксе.

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.

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.

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.

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, бадминтон, футбол). А также из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из легкой 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;
- ✓ занятие с использованием тренажеров;
- ✓ занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
- ✓ тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: баскетбол, футбол.
- ✓ комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, бокс).
- ✓ 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, 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.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2015.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 2016.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2019.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 2018.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2016.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 2017.
7. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. «365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2017 г.
8. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2016 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 2018.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2018.
11. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2016 г.
12. Устав МБОУ ДО Бичурская детско-юношеская спортивная школа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575920

Владелец Никонов Владимир Ильич

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022