

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом
МАОУ ДО ДЮСШ
«04» сентября 2017г.



ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
для детей и подростков в возрасте 5-6 лет

на 2017-2018 учебный год

Разработчики:

Ратникова В.Г. – тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАОУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАОУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 1 год

В редакции 2017 года

Оглавление

Пояснительная записка	2
Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке	3
Учебные планы учебно-тренировочных занятий	3
Программный материал	4
Требования к уровню подготовки	10
Методика тестирования физических качеств	11
Медицинский контроль	12
Воспитательная работа	13
Литература	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

При разработке программы использованы: «Старт»: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3-7 лет.1997 г., авторы: Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина, Л.К.Михайлова, «Радуга»: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду. Москва. 1996 г. Авторы: Т.Н. Доророва, В.В.Гербова, Т.И.Гризик., Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. Москва. 1998 г., В.Т.Кудрявцев, а также практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и медицине.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья дошкольников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности. Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 5-6 лет в группах общей физической подготовки с учетом возрастных психофизиологических особенностей школьников, зачисленных в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Цели программы: формирование двигательной сферы и развитию здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально-этических и волевых качеств;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории, связи с улучшением состояния здоровья и физического развития.
- повышение уровня физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и требований программы по ОФП.
- обучение подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от возраста занимающихся, содержания воспитательной работы, а также динамике индивидуальных показателей развития физических качеств для детей дошкольного возраста. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Учебная программа предлагается для дополнительного валеологического и физкультурного образования на базе спортивной школы или в оборудованном спортивном зале детского сада. Основными задачами являются привлечение дошкольников к систематическим занятиям спортом и содействие общему психофизическому развитию и становлению личности ребенка. Реализация программы осуществляется в ДЮСШ с участием детей дошкольного возраста имеющих допуск врача.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Группа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
ОФП	1	5-6	15	3	динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в дошкольных учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирование и медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Выпускники, закончившие обучение по программе, могут быть зачислены в спортивно-оздоровительные группы или группы начальной подготовки ДЮСШ по видам спорта, согласно возрасту зачисления. Проводится решением Тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, а также знание основ гигиены и самоконтроля.

Формы подведения итогов реализации программы:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей;
- занятия - зачеты, во время которых проводится диагностика физической подготовленности, сформированности основных умений и навыков;

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Старт»: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3-7 лет. 1997 г., авторы: Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина, Л.К.Михайлова,
2. «Радуга»: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду. Москва. 1996 г. Авторы: Т.Н. Доронова, В.В.Гербова, Т.И.Гризик.,
3. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. Москва. 1998 г., В.Т.Кудрявцев
4. Голубева Л.Г. Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-5 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество». Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры. – М., 1998.
5. Из детства в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей шестого года жизни /Т.Н. Доронова, Л.Г.Голубева, В.А.Недоспасова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. – М., 1998.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
7. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - М., 1998.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
9. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988.
13. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). – М.: Спарт, 1992.
14. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду /Т.Н. Доронова, В.В.Гербова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. - М., 1996.
15. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья» /Сост. Т.Э.Токаева. – Пермь, 1997.
16. Учебно-методическая программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП и ДЮСШ составленная на основе нормативных документов Министерства образования Российской Федерации. Коллектив авторов: Сотскова И.Г., Чибисов Н.В., РСДЮСОР: Левочкина О.Е, Жданова Т.В., Громыко Л.А.