

УТВЕРЖДЕНО:



методическим советом

МБУ ДО СШ № 3

протокол № 1 от 31.03.2023г.

Директор МБУ ДО СШ № 3

Е.Ю. Попкова

Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке для дошкольников от 4 до 6 лет

срок реализации - 8 месяцев

Разработчик: Адрова Евгения Викторовна
инструктор-методист
высшей квалификационной
категории

Волгоград - 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Организация и планирование тренировочного процесса	4
4. Программный материал (основные средства практических занятий)	6
5. Организационно-методические указания	15
6. Теоретическая подготовка	17
7. Перечень информационного обеспечения	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет повышенные требования к совершенствованию учебно-тренировочного процесса и развитию физической культуры и спорта в социуме. Введение платных дополнительных образовательных услуг (далее по тексту – ПДОУ) в Учреждении направлено на всестороннее удовлетворение потребностей граждан в области здоровьесбережения за рамками Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа по общей физической подготовке для дошкольников от 4 до 6 лет (далее по тексту – Программа) для ПДОУ составлена на основе директивных и нормативных документов, регулирующих деятельность спортивных школ, и Устава Учреждения.

Программа предназначена для тренер-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих деятельность в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки (далее по тексту – ОФП) для дошкольников, и является основным документом тренировочной и оздоровительной работы. Программа представляет собой целостный комплекс воспитания и тренировки по общей физической подготовке.

В последние годы физическое развитие и здоровье подрастающего населения привлекают к себе особое внимание. Статистические данные говорят о том, что около 85 % детей дошкольного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы по профилактике здоровья и коррекции физического развития детей.

Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируются человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья. Предпосылками здорового роста и развития детей являются рациональный режим, правильное питание и достаточная двигательная активность. Группы ОФП, для дошкольников 4-6 лет (далее по тексту – группы ОФП для дошкольников), созданы с целью удовлетворения потребностей в физическом воспитании и оздоровлении подрастающего поколения. Занятия по ОФП направлены на формирование двигательных умений и навыков, развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также координационных способностей и умения сохранять равновесие. Систематические физические занятия положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем.

Данная Программа определяет содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах ОФП для дошкольников, обеспечивающего оздоровительный и общеразвивающий эффект. Программа рассчитана на 8 месяцев тренировочных занятий и включает общефизическую и теоретическую подготовку. Программный материал распределен с учетом возрастных особенностей и уровня физического развития дошкольников, и носит характер игрового последовательного действия.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным в Учреждении режимом учебно-тренировочных занятий.

Комплектование групп ОФП для дошкольников

Объем тренировочных единиц (группа)	Возраст дошкольников (лет)	Количество дошкольников в группе (чел.)
1	от 4 до 6	10 – 25

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности.

Реализация данной цели зависит от:

- постоянного мониторинга физического развития и состояния здоровья дошкольников;
- систематичности тренировочных занятий;
- наличия материально-технической базы.

Задачи подготовки:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
2. Укрепление здоровья.
3. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, координации. Формирование двигательной культуры.
4. Повышение уровня общефизической подготовки.
5. Воспитание навыков самоорганизации и дисциплинированности.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОФП для дошкольников представляет собой комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному физическому развитию дошкольников. Программа направлена на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Правильно организованные занятия по ОФП с дошкольниками учитывают психологические особенности детей данного возраста и физиологические предпосылки развития детского организма.

В группы общей физической подготовки принимаются дети 4-6 лет не имеющие противопоказаний врача к занятиям физической культурой. Оздоровительные группы комплектуются с учетом возраста и физической подготовленности детей.

Организация занятий по ОФП осуществляется на базе разносторонних, общеразвивающих, игровых упражнений. Практические занятия включают в себя: ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, броски, метание, катание предметов, упражнения на гибкость и равновесие, подвижные игры.

Учебно-тренировочные занятия (далее по тексту – УТЗ) проводятся в группе не более 15 человек, в специально оборудованном спортивном зале. УТЗ состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В *подготовительную часть* включаются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, благодаря которым осуществляется разминка организма и мобилизация всех его систем к дальнейшей работе.

В *основной части* используются 3-6 общеукрепляющих упражнения, прыжки, ползание и метание, в зависимости от задач УТЗ, подвижная игра, т.е. осуществляется работа на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также укрепления здоровья.

Заключительная часть включает ходьбу, упражнения на расслабление, игру на внимание и восстановление, направленные на восполнение энергетических ресурсов организма.

С дошкольниками УТЗ проводится не более 1 академического часа (45 мин.).

Недельная нагрузка при этом составляет 2 академических часов.

Для благотворного влияния на развитие детского организма необходимо систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки. Для этого требуется четкое планирование УТЗ. Распределение времени на разделы подготовки осуществляется на основе постепенного возрастания общей физической нагрузки.

Предлагаемый программный план составлен с расчетом на 32 недели в условиях спортивной школы.

**Годовое планирование учебно-тренировочной нагрузки по ОФП
в процентом и часовом соотношении**

№	Раздел подготовки	проценты	часы
1	ОФП	41%	26
3	Основы техники движений	14%	9
4	Подвижные игры	37%	24
5	Теоретическая подготовка	5%	3
6	Тестирование, контрольные нормативы	3%	2
	ИТОГО:		64

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебно-тренировочной нагрузки по ОФП**

№	Содержание	Часы								
			октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теория		0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
2	Практика, из них:	61								
	<i>ОФП</i>	26	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	2,5
	<i>Изучение и совершенствование техники исполнения упражнений</i>	9	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5
	<i>Подвижные игры</i>	24	3	3	3	3	3	3	3	3
	<i>Тестирование, контрольные нормативы</i>	2		1						1
	ИТОГО:	64	8	8	8	8	8	8	8	8

Планирование годового цикла УТЗ зависит от задач конкретного периода подготовки. Годичный цикл в группах ОФП условно можно разделить на 3 периода:

- Втягивающий (октябрь - ноябрь)
- Общеподготовительный (декабрь - февраль)
- Развивающий (март - май)

В каждом периоде решаются специфические задачи:

Втягивающий период

1. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательной активности.
3. Воспитание навыков самоорганизации и дисциплинированности.

УТЗ проводятся с низкой интенсивностью, в аэробном режиме, с низкой двигательной плотностью, в игровой форме с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Общеподготовительный период

1. Развитие физических качеств (силовых, скоростных, координационных).
2. Овладение правильной техникой выполнения упражнений.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

В этот период возрастает двигательная плотность УТЗ, постепенно увеличивается объем нагрузки и интенсивность работы. Увеличивается разнообразие подвижных игр и упражнений.

Развивающий период

1. Развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Развитие отстающих групп мышц.
3. Повышение общей физической подготовленности.

Значительно возрастает интенсивность УТЗ, режим тренировочных нагрузок чередуется от аэробного к анаэробному. Повышается двигательная плотность УТЗ.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основные средства практических занятий

1. Общая физическая подготовка

<i>Строевые упражнения:</i>	Используются в целях организации занятий, формирования правильной осанки: - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
<i>Ходьба и бег:</i>	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые из разных И.П., подвижные игры с элементами сопротивления)
<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>	<ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами, и за спиной);
	<ul style="list-style-type: none"> - с набивными и волейбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады, броски мяча ногами вперед, парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.).
<i>Общеразвивающие упражнения с отягощениями</i>	<ul style="list-style-type: none"> - гантели (наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения из различных и.п., подскоки); - мешки с песком (наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п., подскоки, ношение на голове);
<i>Упражнения из различных видов спорта</i>	<ul style="list-style-type: none"> - на гимнастических снарядах (на шведской стенке, скамейке, в равновесии, лазание по канату, висы, у опоры подъемы и соскоки); - акробатические упражнения (стойки на лопатках, на голове, кувырки вперед, назад, боком, переворот вперед); - эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

2. Подвижные игры

<i>Игры на развитие быстроты</i>	<ul style="list-style-type: none"> - «Гуси-лебеди» - «У медведя во бору» - «Кошка-мышки» - «К своим флажкам» - «Кто быстрее»
<i>Игры на развитие прыгучести</i>	<ul style="list-style-type: none"> - «Удочка» - «Челнок» - «Выше ноги от земли»

<i>Игры на развитие ловкости</i>	- «Два мороза» - «Защита укрепления» - «Передача мячей в колоннах» - «Передал - садись»
<i>Игры на развитие точности движений</i>	- «Метко в цель» - «Защита укрепления» - «Охотники и утки»
<i>Игры на развитие координации</i>	- «Космонавты» - «Извилистая дорожка» - «Комбинированная эстафета» - «Туннель»
<i>Игры на развитие равновесия</i>	- «Пройди по тропинке» - «Мостик через речку» - «Змейка»
<i>Игры на развитие внимания, на восстановление</i>	- «Запретное движение» - «Группа, смирно» - «Молчанка» - «Кто тише»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

КОМПЛЕКС № 1

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. (7-8 раз)

3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх 2-исходное положение 3-4 то же в другую сторону (6 раз)

4. И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (7-8 раз)

5. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение. (7-8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 2

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз)

4. И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение (6-8 раз)

5. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (6-8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)

7. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними

КОМПЛЕКС № 3

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад (7-8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (6 раз)

3. И.п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз)

4. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)

5. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение (7-8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 4

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-поднять руки в стороны 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)

2. И.п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение То же влево (6 раз)

3. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз)

4. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКОМ КОМПЛЕКС № 5

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки вперёд 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые 1-2-поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты 1-2-наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног 3-4-выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки у груди, руки согнуты 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4 исходное положение (8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение После серии прыжков на счёт 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 6

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки в стороны 2-поднять флажки вверх, скрестить 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны 2-свернуть в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч 1-флажки в стороны 2-наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч 1-поворот вправо (влево), флажок отвести вправо 2-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперёд, флажки в стороны. 2-флажки скрестить перед собой. 3-флажки в стороны. 4-выпрямиться, вернуться в исходное положение. (7-8 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-флажки вверх 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки вверх 4-исходное положение (6 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 7

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-правую руку в сторону 2-левую руку в сторону 3-правую вниз 4-левую вниз (8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-исходное положение (по 3 раза)
4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в

коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 8

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, флажки внизу 1-поворот вправо, взмахнуть флажками 2-исходное положение. То же влево (6 раз)

3. И.п. стойка ноги врозь, флажки за спиной 1-флажки в стороны 2-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)

4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (7-8 раз)

5. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки в согнутых руках у груди 1-флажки в стороны 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-шаг вправо, флажки вверх 2-исходное положение. То же влево (6-8 раз)

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

КОМПЛЕКС № 9

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)

4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)

7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

КОМПЛЕКС № 10

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) (8-10 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

КОМПЛЕКС № 11

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 - мяч на грудь, согнув локти; 2 - мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1- мяч вверх; 2-наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1-4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (4 раза в каждую сторону).
4. И.п. – лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, поднять мяч вперёд. 2-вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)
5. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.
6. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).
7. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).

КОМПЛЕКС № 12

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно 4-исходное положение (7 – 8 раз)
3. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову,

вернуться в исходное положение. (7 - 8раз)

5. И.п. стойка на коленях, мяч на полу 1-4-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 4 раза)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди 1-2-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (8 раз)

7. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ КОМПЛЕКС № 13

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков 1-обруч вперёд 2-обруч вверх, руки прямые 3-обруч вперёд 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение 3-4-то же влево (6 раз)

3. И.п. сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков 1-обруч вверх, посмотреть 2-наклон вперёд к левой ноге (носку), обруч вертикально 3-обруч вверх 4-исходное положение. То же к правой ноге (6 раз)

4. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

5. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (8 раз)

6. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. (8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища 1-7-прыжки на двух ногах в обруче 8-прыжок из обруча Повернуться к обручу 1-7-прыжки перед обручем 8-прыжок в обруч

КОМПЛЕКС № 14

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке 1-3-махом правой рукой вперёд-назад 4-переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз)

2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально, хват с боков 1-отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо 2-исходное положение 3-4-то же в левую сторону (8 раз)

3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке хватом сверху 1-выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке 2-исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку 3-4-то же влево (6 -8 раз)

4. И.п. лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков 1-2-прогнуться, обруч вперёд-вверх, ноги приподнять 3-4 исходное положение (6-8 раз)

5. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-

поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

6. И.п. стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков 1-обруч вверх 2-присесть 3-встать, обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища, обруч на полу 1-повернуться к обручу правым боком 1-8- прыжки вокруг обруча, остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону

КОМПЛЕКС № 15

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу 1-обруч вверх, правую ногу в сторону на носок 2-вернуться в исходное положение 3-4-то же левой ногой (6-8 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди 1-поворот туловища вправо, руки прямые 2-исходное положение. То же влево (8 раз)

3. И.п. лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой 1-2-согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч 3-4-исходное положение (6-8 раз)

4. И.п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1-поворот туловища вправо (влево). 2-вернуться в исходное положение. (6 раз)

5. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке, хват сверху. 1-присесть, обруч в сторону 2-исходное положение, взять обруч в левую руку То же влево (по 3 раза в каждую сторону)

7. И.п. стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд

КОМПЛЕКС № 16

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков 1-поднять обруч вверх 2-повернуть обруч и опустить за спину 3-обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, обруч внизу 1-обруч вверх 2-наклониться вправо (влево) 3-выпрямиться, обруч вверх 4-исходное положение (6 раз)

3. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

4. И.п. стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища 1-присесть, взять обруч хватом с боков 2-встать, обруч на уровне пояса 3-присесть, положить обруч на пол 4-исходное положение (5-6 раз)

5. И.п. стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги 3-4-вернуться в исходное положение

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке, хват сверху. 1-присесть, обруч в сторону 2-исходное положение, взять обруч в левую руку То же влево (по 3 раза в каждую сторону)

7. И.п. стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ

КОМПЛЕКС № 17

1. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)

3. И.п. стойка на коленях, кубик в правой руке 1-поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги 2-выпрямиться, руки на пояс 3-поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)

4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)

5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)

7. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке 1-руки вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)

КОМПЛЕКС № 18

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-поднять кубики в стороны. 2-кубики через стороны вверх. 3-опустить кубики в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол. 2-выпрямиться, руки вдоль туловища. 3-наклониться, взять кубики. 4-исходное положение. (6 раз)

3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

4. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног 2-вернуться в исходное положение (6 - 8 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4-вернуться в исходное положение. (8 раз)

6. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2-присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиками один о другой. 3-4 вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)

7. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Спортивно-оздоровительные занятия для дошкольников, прежде всего, должны способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья. Для более рационального воздействия на организм ребенка необходим учет возрастных

функциональных особенностей детей 4-6 лет. Поэтому программный материал состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая подготовка осуществляется в виде бесед, продолжительностью 5-10 мин., во время практических занятий.

Практические занятия учитывают анатомо-физиологические особенности дошкольников. В этот период скелет ребенка состоит преимущественно из хрящевой ткани, мышечная система еще слабо развита, у дошкольников присутствуют отклонения осанки, не точность и сложность выполнения различных двигательных действий. Движения дошкольников отличаются недостаточной координацией, нечетким ритмом, несогласованностью действий рук и ног. В связи с этим физические нагрузки в этот период должны быть незначительными, кратковременными и разнообразными, и не оказывать отрицательное действие на развитие опорно-двигательного аппарата. На УТЗ по ОФП с дошкольниками следует избегать продолжительных напряжений, необходимо чередовать более трудные упражнения с более легкими или с подвижными играми, повторение пройденного материала с изучением нового. При выполнении упражнений следует обращать внимание на точность исполнения движений, на чередование напряжения и расслабления мышц.

Упражнения ОФП подобраны с таким расчетом, чтобы обеспечить необходимый уровень развития таких физических качеств, как сила, скорость, гибкость, координация движений, а также развития функционального состояния нервной и сердечно-сосудистой систем, органов дыхания и вестибулярного аппарата.

УТЗ осуществляются по общепринятой схеме: подготовительная, основная, заключительная часть занятия. Особенно важно соблюдение принципа постепенности в освоении Программы – от простых элементов к более сложным. УТЗ должны быть игровыми, разнообразными и эмоциональными. В УТЗ следует включать все многообразие подвижных игр, упражнений на развитие гибкости, оздоровительных упражнений желательного под музыкальное сопровождение.

Большое внимание на УТЗ по ОФП дошкольников должно отводиться формированию правильной осанки. Целенаправленные систематические физические упражнения вырабатывают привычку сохранять правильную осанку. Упражнения корригирующего характера, такие как ходьба, бег, наклоны, повороты с предметами, упражнения на шведской стенке, ношение тяжести на голове, способствуют укреплению мышц шеи, спины, плечевого пояса, живота, и формированию нормальных изгибов позвоночника.

Ведущим видом деятельности дошкольников является игра, которую необходимо использовать в развивающих и оздоравливающих целях. Подвижные игры способствуют развитию двигательных качеств, повышению выносливости организма, воспитанию нравственных качеств, волевых черт характера, дисциплинированности. При организации игровой деятельности необходимо учитывать ее характер и конкретные задачи подготовки. В подготовительной части занятия используются игры в движении с использованием различных видов ходьбы, бега, ползания. Основная часть предусматривает игры с использованием спортивного и развивающего инвентаря, ролевые подвижные игры. В заключительную часть занятия включаются игры на месте, на восстановление, на внимание. Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, можно достичь желаемого результата в развитии физических качеств.

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является элементом практических знаний, тесно связанным с общефизической и морально-волевой подготовкой. Теоретические занятия проводятся непосредственно в УТЗ в виде рассказа, беседы. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту дошкольников с соблюдением принципа «от простого к сложному».

ТЕМЫ:

1. Техника безопасности и профилактика травматизма

Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

2. Спортивная гигиена и режим.

Общие гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня, спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

3. Общие сведения о строении и функциях организма.

Влияние занятий физической культуры и спорта на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп, влияние физических упражнений на их развитие. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.

4. Питание юных спортсменов.

Удовлетворение потребностей организма человека в основных пищевых компонентах. Поступление энергии в организм и ее расход. Основные питательные элементы различных продуктов (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины). Практические рекомендации по питанию.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.;
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.;
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения 3-7 лет, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 46с.;
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.;
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.;
6. Инновационная программы дошкольного воспитания «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Е.М. Дорофеевой – Издание пятое (инновационное), испр. и доп.- М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2020.-с.336.с.;
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.;
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.;
9. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 352с. ФГОС;
10. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.;
11. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.;
12. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.;
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.