

муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа олимпийского резерва № 3 г. Волгограда

Утверждена методическим советом:

Протокол № 1 от 01.09.2017г.

Директор МБУ СШОР № 3



В.С. Попков

Программа
по общей физической подготовке
для дошкольников от 4 до 6 лет

срок реализации 8 месяцев

Составитель программы:
Адрова Евгения Викторовна
инструктор-методист
высшей квалификационной
категории

Волгоград

2017г.

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Цели и задачи программы | 5 |
| 3. Организация и планирование тренировочного процесса | 6 |
| 4. Программный материал (основные средства практических занятий) | 9 |
| 5. Организационно-методические указания | 11 |
| 6. Теоретическая подготовка | 13 |
| 7. Перечень информационного обеспечения | 15 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет повышенные требования к совершенствованию тренировочного процесса и развитию физической культуры и спорта в социуме. Введение платных физкультурно-оздоровительных услуг (далее по тексту – ПУ) 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 ПУ составлена на основе директивных и нормативных документов, регулирующих деятельность спортивных школ, и Устава Учреждения.

Программа предназначена для тренеров 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 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 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 – 15 |

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 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.

Тренировочные занятия (далее по тексту – ТЗ) проводятся в группе не более 15 человек, в специально оборудованном спортивном зале. ТЗ 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 ТЗ, 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 ТЗ 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 ТЗ. 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 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 |
| | Тестирование, контрольные нормативы | 3% | 2 |
| | ИТОГО: | | 64 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК распределения 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 годовичного цикла ТЗ 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.

ТЗ 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 ТЗ, 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 ТЗ, режим тренировочных нагрузок чередуется от аэробного к анаэробному. Повышается двигательная плотность ТЗ.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основные средства практических занятий

1. Общая физическая подготовка

| | |
|---|---|
| <i>Строевые упражнения:</i> | <p>Используются в целях организации занятий, формирования правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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> | <ul style="list-style-type: none">- 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 сотягощениями</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> | <ul style="list-style-type: none">- «Два мороза»- «Защита укрепления»- «Передача мячей в колоннах»- «Передал - садись» |
| <i>Игры на развитие точности движений</i> | <ul style="list-style-type: none">- «Метко в цель»- «Защита укрепления»- «Охотники и утки» |
| <i>Игры на развитие координации</i> | <ul style="list-style-type: none">- «Космонавты»- «Извилистая дорожка»- «Комбинированная эстафета»- «Туннель» |
| <i>Игры на развитие равновесия</i> | <ul style="list-style-type: none">- «Пройди по тропинке»- «Мостик через речку»- «Змейка» |
| <i>Игры на развитие внимания, на восстановление</i> | <ul style="list-style-type: none">- «Запретное движение»- «Группа, смирно»- «Молчанка»- «Кто тише» |

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 ТЗ 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.

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

Большое внимание на ТЗ 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 ТЗ 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. Семенов Л.П. «Советы тренерам», ФиС, 1980г.
2. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. «Теория и методика физического воспитания», ФиС, 1976г.
3. Теленчи В.И. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет», М., Просвещение, 1987г.
4. Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей», М., Просвещение, 1987г.
5. Дембо А.Г. «Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов», ФиС, 1981г.
6. Набатникова М.Я. «Основы управления подготовкой юных спортсменов», ФиС, 1982 г.
7. Беритов И.С. «Общая физиология мышечной и нервной системы», М. Медицина, 1966г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», М. ФиС, 1974г.
9. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР», М., Просвещение, 1988г.
10. «Веселые старты», Волгоград, 1971г.
11. Шлемин А.М. «Воспитание правильной осанки», М. ФиС, 1968г.
12. Гаськов А.В. , Павлов А.Е., Марковец И.В. и др. «Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3-10 лет», Ф.К. воспит., образ., трен-ка. №2, 2000г. стр.41