

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:
На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 30.08.2024
Председатель В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Колчанова Ольга Сергеевна,
методист МБУДО «ДЮСШ»

Верещагино, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

«Здоровье дороже всего», «В здоровом теле – здоровый дух» – гласят народные пословицы. А что такое здоровье? Как оно проявляется? Современная наука, медицина под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Фундамент здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте, именно тогда происходит интенсивный рост, развитие и созревание жизненно важных физиологических систем и структур организма, формирование движений, осанки. В эти годы вырабатываются необходимые привычки и черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни личности.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Беспокоит тот факт, что в последние годы значительная часть детей, поступающих в детский сад, имеет определённые функциональные отклонения в физическом и психическом здоровье. Среди детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях Верещагинского района, 65% детей имеют функциональные нарушения в состоянии здоровья (2-я группа здоровья). В основном это соматически ослабленные дети, имеющие отклонения в физическом или нервно - психическом развитии. Около 20% детей страдают хроническими заболеваниями различной степени тяжести (3-я группа здоровья). Дети с 1-й группой здоровья, т.е. практически здоровые, составляют лишь 15%.

Из-за слабого физического развития, незрелости движений часто для детей в детском саду оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные основной общеобразовательной программой ДОУ.

Ещё одним неблагоприятным фактором является недооценка и недопонимание взрослыми необходимости двигательной активности детей в режиме дня. Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении, - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня.

Так, М.А. Рунова, отмечает, что двигательная активность детей старшего дошкольного возраста составляет менее 40-50% за время пребывания в детском саду, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении. При этом не учитывается, что их самостоятельная двигательная деятельность все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье, так как

увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, а также возрастающими познавательными интересами: компьютерные игры, просмотр телепередач. При этом, как отмечает С.О Филиппова, обязательные занятия по физической культуре, предусмотренные государственной программой в современном дошкольном учреждении, не могут восполнить дефицит двигательной активности ребенка.

Данная программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп отделения вольной борьбы, для детей 5-6 лет. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, продолжительностью 45 минут

Особенности организации образовательного процесса:

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы: 2 года

1 год: 2 часа в неделю, 36 недель, 72 часа в год.

2 год: 2 часа в неделю, 36 недель, 72 часа в год.

Формы построения занятий:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
4. Индивидуальные занятия;
5. Домашние задания;
6. Спортивно-массовые мероприятия.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Физическое развитие детей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, становление ценностей здорового образа жизни.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

Личностные:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- развитие мотивации и потребности в систематических занятиях спортом.

Предметные:

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, предусмотренных данной программой;
- укрепление здоровья учащихся;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- достижение высокой культуры движения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах).

№ п/п	Наименование дисциплин	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	2	2
2	Общая Физическая и техническая подготовка	68	68
3	Контрольные испытания	2	2
4	Общее количество часов	72	72

Первый год обучения:

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;

3. Техническая подготовка.

- подготовительные упражнения для основ акробатики.
- обучение элементам: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на руках

4. Контрольные нормативы

Второй год обучения:

1. Теоретическая подготовка.

- место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- изучение техники выполнения акробатических элементов;
- правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- умение сохранять правильную осанку;
- упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;
- упражнение на ориентировку в пространстве;
- упражнения на координацию движения;
- подвижные игры;

3. Техническая подготовка.

- обучение комплексу общеразвивающих упражнений;
- обучение выполнения элементов: переворот боком, переворот назад, переворот вперед на две ноги

4. Контрольные испытания.

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 и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10% от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися районных спортивных соревнований.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или овре.

Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку,

Требования безопасности во время занятий

Начинать заниматься , делать остановки и заканчивать упражнение только по команде(сигналу) руководителя занятий.

Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности по окончанию занятий

Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

Тщательно проветрить спортивное помещение.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- укрепление здоровья учащихся;

- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- вовлечение детей в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

В качестве критериев оценки результативности освоения программы Используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12*12м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4.	Маты гимнастические	штук	3
5.	Мяч баскетбольный	штук	2
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	5
9.	Стенка гимнастическая	штук	2
10.	Обруч	штук	4

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа предусматривает начальную и итоговую оценку результатов обучения детей.

Начальная оценка проводится в сентябре и включает в себя: тестирование по общей физической подготовке, направленное на определение исходного уровня общей физической подготовленности детей.

В течение всего учебного года проводится текущий контроль.

Итоговая аттестация проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и **начальная**.

Форма аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов

Основной показатель работы педагога - выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Контрольно-переводные нормативы

№	Наименование	1 год обучения		2 год обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 10 м (сек)			2,8-2,7	3,0-2,8
2	Отжимание в упоре от скамейки	5	3	8-10	5-7
3	Приседание на одной ноге у опоры «пистолеты» (раз)	3	2	5-7	4-5
4	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95
5	Прыжки через Скакалку (раз)			1-3	2-5
6	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	5-10	5-10	10-15	10-15
7	Кувырок вперед, назад	+	+	+	+
8	Стойка на руках, переворот боком			+	+
9	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28
10	Подъем туловища лёжа на спине (раз)	10-15	5-10	15-20	10-15

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Ребенок пяти лет становится все более активным в познании. Он познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию.

Взаимодействие взрослых с детьми является важным условием формирования самостоятельности. Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

В организме пяти-шестилетнего ребенка интенсивно происходят процессы роста: повышается масса тела, укрепляется мускулатура, совершенствуются движения. Дети такого возраста, как правило, отличаются повышенной активностью, обладают устойчивой координацией, и могут выполнять несложные спортивные упражнения. Однако не следует забывать, что двигательные возможности дошколят еще достаточно ограничены. Продолжительное повторение однотипных движений, равно как и длительное сохранение фиксированной позы, способствуют быстрому утомлению малыша. При организации детских занятий спортом этому фактору следует уделять повышенное внимание, рассчитывая нагрузку с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, и чередуя физические упражнения с периодами отдыха.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ:

Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы по общей физической подготовки включает материал, который дети изучают в Дошкольном Образовательном Учреждении, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий.

Цель по общей физической подготовке дошкольников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат. Период общей физической подготовки дошкольников делится на 2 года обучения.

Физическая подготовка.

1 год обучения предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры. Возраст 5-6 лет.

2 год обучения закладывает прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности. Возраст 6-7 лет. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение дошкольников разнообразными двигательными навыками. Для средств общей физической подготовки используются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

Методы практических занятий: тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей; игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет; комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры); контрольно- проверочные занятия.

Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и т. д.); основная (упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, силовые упражнения, подвижные игры); заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Список литературы:

А) Основная литература

1. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2003. – 320 с;
2. Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с;
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002. – 176 с
4. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с
6. «Вольная борьба для начинающих». Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.

Б) Дополнительная литература

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».

В) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
4. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
5. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.

Календарный учебный график

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	I.	1.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	«У медведя во бору»
		2.	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).	
	II.	3.	Лазанье по гимнастической стенке. П	«Птички и кошка»
		4.	Прокатывание обручей друг другу.	
	III.	5.	Ходьба на пятках.	«Самолеты»
		6.	Прыжки в длину с места (не менее 70см).	
	IV.	7.	Прокатывание обручей друг другу. П	«Кто ушел?»
		8.	Ходьба по ребристой доске. П	
ОКТАБРЬ	I.	9.	Перелезание через бревно. П	«Цветные автомобили»
		10.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м).	
	II.	11.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Подбрось – поймай»
		12.	Ползание по гимнастической стенке на животе.	
	III.	13.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	«Солнышко и дождик»
		14.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	
	IV.	15.	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).	«У медведя во бору»
		16.	Равнение по ориентирам	
НОЯБРЬ	I.	17.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	«Ловишки»
		18.	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П	
	II.	19.	Прыжки с поворотом кругом.	«Зайцы и волк»
		20.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	III.	21.	Ходьба с мешочком на голове.	«Бездомный заяц»
		22.	Ползание между предметами.	
	IV.	23.	Прыжки с поворотом кругом. П	«Найди себе пару»
		24.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	

ДЕКАБРЬ	I.	25.	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«Кто ушел?»
		26.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
	II.	27.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Лошадки»
		28.	Прыжки с поворотом кругом. П	
	III.	29.	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«У медведя во бору»
		30.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
IV.	31.	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см). П	«Зайка серый умывается»	
	32.	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П		
ЯНВАРЬ	I.	33.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»
		34.	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
	II.	35.	Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	«Лошадки»
		36.	Прыжки (с высоты 20-25см).	
	III.	37.	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Бездомный заяц»
		38.	Ползание змейкой.	
IV.	39.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Птички и кошка»	
	40.	Прыжки (с высоты 20-25см). П		
ФЕВРАЛЬ	I.	41.	Бег мелким и широким шагом.	«Перелет птиц»
		42.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	II.	43.	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	«Найди себе пару»
		44.	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	
	III.	45.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П	«У медведя во бору»
		46.	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	
IV.	47.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м).	«Зайцы и волк»	
	48.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П		

МАРТ	I.	49.	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П	«Позвони в погремушку»
		50.	Ходьба на наружных сторонах стоп.	
		51.	Прыжки с короткой скакалкой.	
	II.	52.	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и вл.)	«Подбрось – поймай»
		53.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П	
	III.	54.	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).	«Перелет птиц»
55.		Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). П		
IV.	56.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П	«Самолеты»	
АПРЕЛЬ	I.	57.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Лошадки»
		58.	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.). П	
	II.	59.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобили»
		60.	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П	
	III.	61.	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд).	«У медведя во бору»
		62.	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). П	
IV.	63.	Ползание по гимнастической стенке на животе. П	«Птички и кошка»	
	64.	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П		
МАЙ	I.	65.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). П	«Пастух и стадо»
		66.	Пролезание в обруч. П	
	II.	67.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола). П	«Кто тише?»
		68.	Прыжки с короткой скакалкой. П	
	III.	69.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). П	«Найди себе пару»
		70.	Ползание между предметами. П	
IV.	71.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).П	«Пастух и стадо»	
	72.	Сдача контрольных нормативов		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025