

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение Столбищенский  
детский сад «Акварелька»  
Лаишевского муниципального района  
Республики Татарстан,  
422624, РТ, Лаишевский район, с.Столбище,  
ул. Кооперативная, д.75  
E-mail: akvarelka-2018@mail.ru



Татарстан Республикасы  
Лаеш муниципаль районынын  
мәктәпкәнә белем бирүче  
муниципаль бюджет учреждениесе  
Столбище "Акварелька" балалар бакчасы  
422624, РТ, Лаеш районы, Столбище  
авылы, Кооперативная урамы, 75 йорт.  
E-mail: akvarelka-2018@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ Столбищенский  
детский сад «Акварелька»  
Д.Н.Хаматгалеева  
\_\_\_\_\_ 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно — спортивной направленности  
«Смешанные единоборства»**

## Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно–мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето–сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все

новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Программа для кружковой работы спортивно – оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

*Особенностью* данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Кстати, научные

исследования, проведенные учеными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

**Целью** программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки и упражнений с элементами борьбы. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

**Задачи.**

- □ **Образовательные:** приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- □ **Воспитательные:** содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.
- □ **Оздоровительные:** содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

**Срок реализации программы** – 1 год. Категория детей – 4-6 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, длительность – 30 - 45 минут. Программа предназначена для дополнительной работы, рассчитана на 36 часов в год. Наполняемость группы составляет 20 человек. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

**Структура занятия:** аэробная разминка и суставная гимнастика – 7-10 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15-20 мин, подвижные игры – 5-10 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

**Ожидаемые результаты.** Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- □ развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- □ овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- □ сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- □ обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- □ сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

### **Программа педагогического мониторинга спортивно – оздоровительного дополнительного образования «ОФП»**

Критерии мониторинга: Высокий, средний и низкий уровень.

Планирование работы по общей физической подготовки, основанное с учетом только самочувствия ребенка, его отношения к происходящему и интуиция педагога не может дать хороших результатов. Необходимо вносить коррективы в планы работы, опираясь также на показатели объективных измерений.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок дополнительного образования «ОФП», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

## **Контрольные нормативы**

Для оценки общей физической подготовленности детей посещающих спортивно – оздоровительный кружок «ОФП».

### **Нормативы для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)**

мал. низкий средний высокий  
> 11,8 < 11,0 < 10,7

дев. низкий средний высокий  
> 12,0 < 11,5 < 10,8

### **Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)**

мал. низкий средний высокий  
< 110 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий  
< 100 см. > 120 см. > 130 см.

### **Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.**

#### **(м. 1 кг.) (сила рук).**

мал. низкий средний высокий  
< 200 см. > 250 см. > 300 см.

дев. низкий средний высокий  
< 190 см. > 230 см. > 280 см.

### **Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.**

мал. низкий средний высокий  
< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий  
< 5 см. > 7 см. > 10 см.

## **Методические рекомендации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

### **Методическое обеспечение**

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 20 шт.
- мячи разного размера – 20 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 20 шт.
- скакалки – 20 шт.
- гимнастическая стенка 3-4 пролета

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике, инструкторами по физической культуре. Она не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста. В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Надеюсь, что секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению дошкольников.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности.	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2
	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.	2
Октябрь	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.	2
	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/ и «Волшебный лес», упр. психогимнастики.	2
Ноябрь	«Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	2
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	2



Декабрь	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	2
	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	2
Январь	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	2
Февраль	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П. и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	2
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	2
Март	«Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	2
	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.	2

Апрель	«Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики.	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
Май	Диагностическое занятие		2
	«Город физкультурный»	Занятия на тренажёрах, подвижные игры.	2
Итого			36

### **Содержание программы**

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, плавание, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, упражнения на тренажерах, аэробика, общая физическая подготовка, спортивные секции и многое другое.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям.

*Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.*

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на тренажерах.

Санитарно–гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и

плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп: упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Программа включает в себя 4 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Подвижные игры.

Программа кружковой деятельности для детей подготовительной группы детского сада «ОФП» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:**

- ✓ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- ✓ значение занятий по оздоровлению;
- ✓ ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- ✓ выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- ✓ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- ✓ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- ✓ установка на здоровый образ жизни;
- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- ✓ знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях.
- ✓ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- ✓ организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- ✓ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.
  - Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
  - Развитие основных физических качеств, координационных и ритмических способностей, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.
  - Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
  - Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
  - Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
  - Обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на тренажерах.
  - Воспитание личности ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
  - Повышение работоспособности и двигательной активности.
  - Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.
- Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

### **Организация образовательного процесса**

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

## **Список литературы:**

1. *Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2004г.*
2. *Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.*
3. *Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.*
4. *Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.*

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью (16)  
(*Исаева Садыга*)  
Заведующий МБДОУ «Голубищенский  
детский сад «Акварелька»  
*Ишты* Д.Н.Хаматгалеева

