

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №31»

390015, г. Рязань, ул. Белякова, д.26а 335-271, 335-658 fax, chado31@yandex.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 31»
(протокол от 25.05.2022 № 4)



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский сад № 31»

Е.Н. Марина
2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(физкультурно-спортивной направленности)
«ТИГРЕНОК»**

Возраст детей: старший дошкольный (5-7 лет)
Срок реализации: 2 учебных года

г. Рязань, 2022 г.

ВВЕДЕНИЕ

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальным.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков
- Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, или специальной трудовой деятельности.

И самое главное – ОФП является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются устойчивость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно сосудистая система организма.

Общая цель программы: создается мотивация для привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой, которая включает в себе стержень патриотического воспитания.

Основные задачи программы:

1. Помочь ребенку стать полноценной, дисциплинированной личностью.
2. Формировать у детей потребности в регулярных занятиях спортом, навыки дисциплины и самореализации.
3. Содействовать укреплению здоровья и организма обучающихся.
4. Развитие физических качеств занимающихся.
5. Воспитывать трудолюбие.
6. Создать условия для гармоничного развития волевых и морально-этических качеств личности.
7. Познакомить с техникой выполнения различных физических упражнений.

Таким образом, задача программы состоит в том, чтобы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Ожидаемые результаты освоения курса ОФП

В процессе занятий ожидаются следующие результаты:

1) Улучшение физической подготовки детей по следующим направлениям: силовая подготовка; развитие скоростно-силовой выносливости; улучшение координации движений; повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц; освоение различных акробатических упражнений.

2) Развитие двигательных навыков, координации.

3) Повышение морально - этических качеств детей. Привитие интереса к овладению навыками физических упражнений.

4) Формирование метапредметных навыков в улучшении качества знаний обучающихся.

5) Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления будущего спортсмена, необходимо отнести такие, как чувство равновесия, гибкость, координация (в том числе и пространственная).

Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- Игровые упражнения;

- Освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного положения), игры в «ладушки» и другие.

К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Педагог должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;

- специально-развивающих упражнений;

- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов, которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения

можно смело отнести к разряду «педагогических технологий», обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем: любой технический элемент, даже самый простой (например, прыжок в длину с места), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прыжка в длину с места, возможно, выделить следующие:

- Положение ног относительно друг друга;
- Положение колен;
- Вынос рук;
- Положение пяток относительно ягодиц;
- Пространственная ориентация;
- Равновесие;
- Положение при приземлении.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ

утверждение в выборе спортивной специализации – наиболее близкой ребёнку, и овладение основами техники.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- обучение технике физических упражнений;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая школа техники физических упражнений;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ФАКТОРЫ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ НАГРУЗКУ

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений

скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающемуся рукопашным боем. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые движения в выпаде, растяжка ног в парах и по одному, шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и

рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, с разворота. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Отвлекающие движения. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	6,0	5,9	5,8
Прыжок в длину с места, см	160	175	180
Челночный бег 3x10 м, с	10,2 и выше	10,0	9,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	3	4	6

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7 и ниже	10	12 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	14 и ниже	15	16 и выше

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Разделы	Количество часов
1.	Теория	4
2.	ОФП (Общая физическая подготовка)	34
3.	СФП (специальная физическая подготовка)	20
4.	ТТП (тактико-техническая подготовка)	10
5.	Воспитательная работа	В процессе занятий
6.	ИТОГО:	68

Тематическое планирование

№	Дата	Дата	Тема занятия	Часы	Описание примерного содержания занятий
	план	факт			
1	03.10		Предупреждение травматизма. Инструктаж по ТБ (инструкция №08-У) Подвижная игра	1	Инструктаж по ТБ. Разучивание основных положений
2	05.10		История развития единоборств. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	История единоборств, рассказ главного. Разучивание акробатических элементов.
3	10.10		Основы гигиены и закаливания. Изучение способов самостраховки	1	Значение закаливания, расположение болевых точек.
4	12.10		Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Изучение боевых стоек и	1	Значение самоконтроля, изучение приемов самообороны.

			передвижений		
5	17.10		ОФП. Подвижная игра	1	Быстрота. Бег 30м с низкого старта
6	19.10		ОФП. Подвижная игра	1	Скоростно-силовые качества
7	24.10		ОФП. Подвижная игра	1	Сила. Приемы самостраховки при падениях
8	26.10		ОФП. Подвижная игра	1	Выносливость (аэробные возможности)
9	31.10		ОФП. Подвижная игра	1	Аэробные возможности
10	02.11		ОФП. Подвижная игра	1	Гибкость
11	07.11		ОФП. Подвижная игра	1	Координация
12	09.11		ОФП. Подвижная игра	1	Равновесие
13	14.11		ОФП. Подвижная игра	1	Быстрота. Челночный бег 4 по 20 м
14	16.11		ОФП. Подвижная игра	1	Скоростно-силовые качества. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
15	21.11		ОФП. Подвижная игра	1	Сила. Подтягивание в висе на перекладине
16	23.11		ОФП. Подвижная игра	1	Выносливость (аэробные возможности)
17	28.11		ОФП. Подвижная игра	1	Аэробные возможности
18	30.11		ОФП. Подвижная игра	1	Гибкость
19	05.12		ОФП. Подвижная игра	1	Координация. Формам и способам захвата соперника
20	07.12		ОФП. Подвижная игра	1	Равновесие
21	12.12		ОФП. Подвижная игра	1	Быстрота

22	14.12		ОФП. Подвижная игра	1	Скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места
23	19.12		ОФП. Подвижная игра	1	Сила
24	21.12		ОФП. Подвижная игра	1	Выносливость (анаэробные возможности) Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты
25	26.12		ОФП. Подвижная игра	1	Аэробные возможности
26	28.12		ОФП. Подвижная игра	1	Гибкость
27	09.01		ОФП. Подвижная игра	1	Координация
28	11.01		ОФП. Подвижная игра	1	Равновесие
29	16.01		ОФП. Подвижная игра	1	стойкам
30	18.01		ОФП. Подвижная игра	1	передвижения
31	23.01		ОФП. Подвижная игра	1	ударам руками и ногами
32	25.01		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	способам защиты
33	30.01		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек
34	01.02		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Акробатика
35	06.02		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Самостраховка
36	08.02		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.
37	13.02		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Акробатика
38	15.02		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Самостраховка
39	20.02		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Акробатика
40	22.02		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Самостраховка
41	27.02		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Выполнение бросковой техники в течение 30 сек
42	01.03		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Способы выведения из равновесия
43	06.03		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Способы выведения из равновесия
44	13.03		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Махи ногами
45	15.03		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Махи ногами
46	20.03		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Перепрыгивания с ноги на ногу

47	22.03		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Перепрыгивания с ноги на ногу
48	27.03		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Перепрыгивание через предметы
49	29.03		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Перепрыгивание через предметы
50	03.04		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Преодоление препятствия
51	05.04		ОФП, СФП. Подвижная игра	1	Преодоление препятствия
52	10.04		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Положение ног относительно друг друга
53	12.04		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Положение опорной ноги
54	17.04		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Вынос бедра
55	19.04		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Положение пятки ударной ноги относительно ягодицы
56	24.04		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Пространственная ориентация удара
57	26.04		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Равновесие
58	01.05		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Положение ударной поверхности ноги
59	03.05		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Удары руками
60	10.05		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Выполнение технических элементов по составным частям под счёт
61	15.05		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Выполнение ударов руками под счет
62	17.05		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Выполнение ударов руками под счет
63	22.05		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Имитация технического элемента в медленном темпе
64	24.05		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Бой с тенью
65	29.05		ОФП, СФП, ТТП. Подвижная игра	1	Выполнение составляющей части технического элемента
66	31.05		Итоговое занятие. Награждение. Вручение призов.	1	