

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Радуга»

Утверждаю

Заведующий МКДОУ детский сад «Радуга»

_____ Синельникова О.В

Спортивно-оздоровительная программа «Кузнечик»

Модифицированная образовательная программа дополнительного образования для детей среднего и старшего дошкольного возраста

На 2016-2017 годы

Авторы:

Шураков Фёдор Юрьевич.,

инструктор ФИЗО

Тазовский

2017г.

Пояснительная записка.

Физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно. В процессе систематических упражнений у детей постепенно складывается сложная координация движений. Прыжки требуют определенного развития коры головного мозга, крепости суставов, связок конечностей, эластичности мышц и глазмера. Прыжковые упражнения и игры тренируют двигательные центры, улучшают способность управления движениями. Многие специалисты по физическому воспитанию указывают на низкий уровень тренированности дошкольников, в связи, с чем введен термин «спортизация» физкультурных занятий, предполагающий повысить физическую нагрузку и максимально расширить двигательную сферу. Решить проблему можно, обратив внимание на раздел легкой атлетики – прыжки. Успехов в прыжках обычно достигают дети, чья стопа сложена правильно. Чтобы реализовать двигательные возможности ребенка в прыжках нужно чаще использовать прыжковые упражнения и подвижные игры с прыжками.

Спортивно-оздоровительная программа «Кузнечик» является дополнительной программой физического воспитания в ДОУ, основанная на преимущественном использовании специально подобранных физических упражнений и подвижных игр.

В результате действия программы в дошкольном учреждении ребенок не только получает полноценное физическое развитие, которое, собственно, и способствует увеличению «прыгучести», но и вырабатывает привычку к регулярным занятиям по физической культуре, закаливает характер и нацеливает себя на правильные жизненные ориентиры.

Программа «Кузнечик» действует на протяжении 10 месяцев каждого годового тренировочного цикла, который начинается в сентябре. По окончании 7-8 месяцев учебно-тренировочных занятий проводится спартакиада (апрель-май). Летний период программы (1,5-2 месяца) это занятия, которые проводятся на открытом воздухе с преимуществом циклических упражнений (ходьба, бег).

Несколько лет регулярных занятий по программе приводит к стойкой адаптации к физической нагрузке и вырабатывает привычку к регулярному выполнению физических упражнений, т.е. закладывает основу здорового образа жизни.

Цель:

- с использованием специально подобранных упражнений и подвижных игр развивать прыгучесть детей дошкольного возраста;

Задачи:

- учить правильной технике прыжка;
- развивать мышцы ног и таза;
- развивать скоростно – силовые качества;
- вырабатывать взрывную силу мышц;

Основные направления программы:

1. Создание дополнительной группы в дошкольном учреждении.
2. Приобщение дошкольников к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
3. Проведение учебно-тренировочных занятий под руководством тренера – инструктора ФИЗО.
4. Подготовка и повышение квалификации тренеров- специалистов для работы с детьми дошкольного возраста.

1. Этапы освоения программы

Освоение программы возможно начинать в двух возрастных группах: среднего дошкольного и старшего дошкольного возраста. В виду универсальности отобранных упражнений все элементы программы являются общими для всех возрастных групп и различаются только по времени овладения элементами программы, качества выполнения и степени адаптации физической нагрузки, то есть темпу выполнения упражнения.

Характерно, что овладение программой, то есть способностью усваивать физические нагрузки, хорошо обучаться, проявлять максимальные мышечные усилия, прежде всего зависит не от принадлежности той или иной возрастной группе, а от наследственных данных и от стартового «Количества здоровья», то есть начального уровня физического развития.

Таким образом, возможно, что успешно осваивать программу могут как дети 6-7 лет, так и 4-5 летние.

В задачи во всех этапах освоения программы включается:

1. Освоение техники базовых элементов в невысоком и среднем темпе.
2. Освоение техники базовых элементов в высоком темпе и с проявлением максимальных мышечных усилий.
3. Овладение техникой выполнения специализированных гимнастических упражнений.

Решение вышеперечисленных задач по программе можно определить как адаптацию к ней.

Этапы освоения программы характеризуются тремя основными показателями:

- 1 этап – начальный;
- 2 этап – средний;
- 3 этап – высокий.

Начальная степень адаптации программы (1 этап).

Включает в себя умение выполнять основные команды, знание названий основных упражнений, умение выполнять базовые упражнения в движении (строевые упражнения, спортивная ходьба, обычный бег и разновидности бега). Повторение вместе с тренером базовых упражнений на месте (общие развивающие упражнения: отжимание в упоре лежа, перекаты, приседания и наклоны). Темп выполнения невысокий, с незначительными ускорениями. Продолжительность 1 этапа начальной степени адаптации 2-3 месяца регулярных занятий.

Средняя степень адаптации программы (2 этап).

Включает в себя:

- а) выполнение основных команд построения – безошибочно;
- б) умение выполнять базовые упражнения в движении и на месте без грубых технических ошибок;
- в) знание техники выполнения и название каждого элемента, его последовательность в каждом комплексе. Выполнение отдельных комплексов программы без сопровождающего показа тренера;
- г) выполнение отдельных специализированных гимнастических элементов (кувырок вперед, «обезьянка» и т.д.) без грубых технических ошибок;
- д) темп выполнения упражнений в основном средний, отдельные упражнения выполняются с проявлением максимальных мышечных усилий.

Характерно более резкие переходы от невысокого темпа выполнения упражнений к средним, от среднего к высокому.

Самые характерные для данного этапа является начальное проявление адаптации занимающихся к физическим нагрузкам. Это проявляется в виде:

1. Способность выдерживать средний темп выполнения упражнений на протяжении всего занятия.
2. Способность выполнять отдельные кратковременные задания с высокой степенью темпа выполнения упражнений.
3. Способность технически грамотно выполнять базовые элементы на месте и в движении («автоматически», не думая).

Все эти комплексные признаки адаптации к физической нагрузке проявляется в общем в том, что время выполнения основного комплекса упражнений сокращается вдвое и появляется возможность приступить к обучению специализированных гимнастических упражнений.

Продолжительность этапа 3-4 месяца.

Высокая степень адаптации программы (3 этап).

Характеризуется:

1. Выполнение базовых упражнений на месте без ошибок и с высокой скоростью исполнения.
2. Возможность проявления максимальных мышечных усилий в каждом упражнении («обезьянка» в стойку на руках, полет-кувырок).
3. Выполнение базовых упражнений с заданным темпом и максимальным количеством повторений, то есть столько, сколько определяет тренер.
4. Умение выполнять весь базовый комплекс самостоятельно без тренера-преподавателя и с высоким темпом выполнения.
5. Овладение техникой специализированных гимнастических элементов (ходьба на руках, колесо, шпагат, перекувырки, мостики, перевороты).

Характерной особенностью адаптации на данном этапе является наглядное проявление ее на морфофизиологическом уровне определяется термином «хорошая тренированность» (явное преобладание мышечного типа, строение с хорошей осанкой, увеличение подвижности, «непоседливости», появление зависимости от тренировочных занятий, то есть обязательная каждодневная потребность выполнять физические упражнения).

Еще одной характерной особенностью адаптации на 3 этапе является повышенная сопротивляемость к заболеваниям и приближение основных физиологических показателей (объем легких, Ч.С.С., Ч.Д.) к результату «СУПЕР». Продолжительность данного этапа 2-3 месяца.

На этом этапе освоения программы проводится спартакиада дошкольников.

Таким образом, данные этапы освоения программы является эффективным методом развития основных физических качеств ребенка в условиях дошкольного учреждения, и как следствием увеличение «количества здоровья» и сокращение уровня заболеваемости.

Содержание учебной дисциплины

1. Построение и элементы строевых упражнений

- а) обучение основной стойке, общих команд и приветствия;
- б) умение строиться по одной линии;
- в) построение в заключительной части урока.

2.Общеразвивающие упражнения в движении

- а) спортивная ходьба;
- б) обычный шаг;
- в) бег и разновидность бега.

3.Общеразвивающие упражнения на месте

- а) для мышц рук и плечевого пояса;
- б) для мышц спины и живота;
- в) для мышц ног и стопы;
- г) на координационные

4.Специальные упражнения на развитие прыгучести

- а) приседы;
- б) отскоки с мостика и из глубокого приседа;
- в) прыжки в длину с места;

г) упражнения на гимнастической стенке.

5.Специальные упражнения на развитие основных групп мышц
(плечевого пояса, живота и спины)

а) отжимание в упоре лежа;

б) сгибание и разгибание туловища в седе;

в) прогибания;

г) упражнения на гимнастической стенке.

6.Подвижные игры

а) на внимание;

б) на развитие физических качеств;

в) командные игры.

7.Спартакиада дошкольников

Контрольные упражнения на определение степени развития физических качеств и двигательных умений и навыков.

8.Тестирование

Тестирование на определение «количества здоровья» каждого ребенка по методике академика Ю.Н.Вавилова «Проверь себя!»

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
---	------------	-----------	-----------------------

1	<p>Вводная часть</p> <p>1) построение</p> <p>2) приветствие</p> <p>3) игра на построение</p> <p>4) трем ладошки</p> <p>5) «Фонарики»</p>	<p>5 минут</p> <p>1-2 раза</p> <p>2-4 раза по 8</p> <p>2-4 раза</p>	<p>О.С. – пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки прижаты, построение по одной линейке</p> <p>Два хлопка – бегать по залу;</p> <p>Один хлопок – построиться.</p> <p>1) хлопать громко;</p> <p>2) во время бега по залу:</p> <p>а) не дотрагиваться друг до друга;</p> <p>б) не кричать;</p> <p>в) не толкаться.</p> <p>1) чтобы было горячо</p> <p>2) хлопаем, растопырив пальцы</p>
2	<p>Основная часть</p> <p>1) разминка</p>	<p>30-40 минут</p>	

	<p>спортивная ходьба</p>	<p>2-3 круга</p>	<p>Перекатом с пятки на носок, работа руками, мельче, чаще шаг, ноги в коленях выпрямлять до конца, не бежать, не перегонять, не наткаться.</p>
	<p>2) команда «стой раз-два, лицом в круг, руки в стороны»</p>	<p>2 раза</p>	<p>Надо остановиться прыжком и образовать круг (учимся делать круг).</p>
	<p>3) высокие полупальцы</p>		<p>8 счетов делаем (руки на пояс, из положения пятки вместе, носки врозь), 8 счетов стоим на носочках (руки в стороны, не прогибаться, пятки как можно выше, ноги прямые).</p>
	<p>спортивная ходьба</p>	<p>1-2 круга</p>	

	<p>4) упражнение «зарядка»</p>	<p>две восьмерки</p>	<p>Из положения «руки вниз», затем на пояс, на плечи, поднять вверх и через стороны опустить.</p> <p>Выполняется в разном темпе.</p> <p>Счет: и раз, и два.</p>
	<p>5) ходьба, высоко поднимая колени</p>	<p>две восьмерки</p>	<p>Колено точно вперед, с силой опустить ногу на то место, где она стояла, максимально выпрямив при этом колени.</p>
	<p>спокойная ходьба + команда</p>	<p>2 раза по 8</p>	<p>Каждая команда подчеркивается хлопком</p>
	<p>б) сед между пятками</p> <p>встать прыжком из положения «сед между пяток»</p>	<p>1-2 встать, 3-4 сесть, 4 раза</p>	<p>Сесть между пятками, бед. таз на полу, носочки оттянуты, руки на пояс, живот втянут, бед. таз вперед</p>

	<p>спокойная ходьба + команда</p>	<p>1-2 по 8</p>	<p>Отдельно отработать взмах руками. Из седа на пятках, встать прыжком через глубоки присед; глубокий присед: на высокие пальцы, колени в стороны.</p>
	<p>7) упор присев, упор лежа</p>	<p>Одна восьмерка</p> <p>1-2 раза по 8</p>	<p>Разный темп выполнения</p> <p>Высокие полупальцы, руками опираемся в пол («кошачья лапка»), круглая спина, смотреть вперед, на пятки не опускаемся.</p> <p>Упор лежа выполняется толчком двумя ногами, носки прямые, носки упираются в пол, спина не прогибается и составляет единую, прямую линию с головой и ногами.</p>
	<p>Отдых</p>		<p>Отдых выполняется на животе, щека лежит на тыльной стороне руки, глаза закрыты</p>

	<p>Спокойная ходьба + команда</p> <p>8) захват за большой палец</p> <p>Хлопок + «лодочки»</p> <p>Отдых</p> <p>Спокойная ходьба + команда</p> <p>10) отжиманий в упоре лежа</p>	<p>1-2 раза по 8</p> <p>2-3 раза по 8</p> <p>1-2 раза по 8</p> <p>8 раз</p>	<p>Ноги на ширине плеч, руки и голова направлены вниз, смотрим на ноги, округлить спину, потом потянуться за большим пальцем вверх. Обязательно посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз и вернуться в исходное положение, спина круглая, живот втянут.</p> <p>Захват большого пальца, в положении лежа на животе, поднять руки и ноги одновременно, прогибаясь, носки оттянуты, руки и ноги прямые. Исх. положение «лицом вниз»; в конце упражнения на 8 счетов держим.</p> <p>Ноги прямые, живот втянут, носки упираются в</p>
--	--	---	--

	<p>11) «обезьянки»</p> <p>спокойная ходьба +команда</p>	<p>1-2 раза по 8</p>	<p>пол, спина с головой и ногами составляют единую прямую линию. Отжимание выполняется в сохраненном положении тела и касанием щекой пола.</p> <p>смотреть на пальцы, отталкиваться двумя ногами от пола из упора присев.</p>
	<p>12) глубокий присед</p> <p>Отдых</p> <p>спокойная ходьба +команда</p>	<p>3-4 раза по 8</p>	<p>Руки на поясе, колени в стороны, высокие полупальцы, живот втянут, спина прямая, выполнение глубокого приседа в различном темпе</p>
	<p>13) отскоки в приседе</p>		<p>Выполняется серийно: 7 отскоков в упоре глубокого приседа, а на 8 прыжок вверх с</p>

	а		а		а		а	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Построение и элементы строевых упражнений	6	4						
2.Общеразвивающие упражнения в движении	12	12						
3.Общеразвивающие упражнения на месте	12	12						
4. Специальные упражнения на развитие основных групп мышц плечевого пояса, мышц живота и спины	10	10						
5. Комплекс специальных упражнений на развитие прыгучести	10	10						
6. Подвижные игры	8	8						
7. Итоговые соревнования по ОФП					4	4		
8. Определение степени развития физических качеств (тестирование)			2	2				
9. Медицинское обследование							2	2
Итого часов	60	58	2	2	4	4	2	2
Всего часов для детей	70	68						

Ожидаемые результаты от реализации Программы.

- Программа позволит эффективно развивать детей стартового периода жизни, когда за короткий срок они добиваются ощутимых результатов.

- Работа по программе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста поможет наладить приток здоровых, физически хорошо подготовленных новичков в различные виды спорта.

- Реализация программы приведет к улучшению здоровья детей, а соответственно всего населения района, а также положительно скажется на производительности труда, а стало быть и на экономике в целом.

8. Список литературы

1. Амосов Н.М. Алгоритмы разума. Киев: Наукова думка, 1979 г.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М. Медицина, 1975г.
3. Аршавский И.А. К физиологическому анализу физического развития и его особенностей у новорожденных детей. Физиология человека, 1979г.
4. Бака М.М., Бойко В.С., Гуревич С.С., Муравов И.В. Социальнобиологические проблемы физической культуры и спорта. – Киев, 1983г.
5. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека, 1962г.
6. Бернштейн Н.А. Исследование по биодинамике ходьбы, бега, прыжка, 1966г.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движения и активность, 1990г.
8. Бирюкова З.И. Учение И.П. Павлова и вопросы спортивной тренировки, 1954г.
9. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.В., Кочарян Ю.Ю. Методология построения должных норм физической подготовленности, 1983г.
10. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями спортивных упражнений, 1963г.