


Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
«27» августа 2020 г.

Проверена:  
Заместитель директора по УВР  
 Г.В.Потешкина  
« 31 » августа 2020 г.

Утверждена:  
приказ № 55/24-од от 31 августа 2020 г.  
И.о. директора 



# ПРОГРАММА

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ОФП»

Разработал: учитель физической культуры

Иванова О.Н.

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы ШСК по общей физической подготовке сроком на 3 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

**Целью данной программы является:**

- Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника 5-7 лет
- увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Основные задачи** теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который больше подходит для ребенка. Оказание помощи в развитии интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**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.

**Особенности методики** данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

**Участники программы:** программа ОФП рассчитана для детей 5-7 лет. Занятия проводятся до 30 минут.

**Ожидаемые результаты.**

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

В основе реализации программы используются разнообразные **формы и методы** работы с дошкольниками:

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к физкультуре и спорту. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом .

**Формы подведения итогов реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

**Основной показатель работы** - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке(по истечении каждого года).

#### **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 – 15 шт.
- мячи разного размера – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- скакалки – 10 шт.
- гимнастическая стенка 2 пролета
- гимнастические скамейки - 4 шт.

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.

**Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы, требования технической, физической и спортивной подготовки.**

<b>Год под готовки</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Минимальное число з анимающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b>	<b>Требования по технической, физической и спортивной под готовке на конец года</b>
<b>1 год</b>	<b>5-6</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение нормативов по фи зической подготовке</b>

### Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		1 год
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Общая Физическая подготовка	66
3.	Контрольные испытания	4
4.	Общее количество часов	71



8		«Мы – спортсмены»	-	1	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Волшебный лес», упр. психогимнастики.	Фронтальная	Текущая	
9								
10								
11		«Мой друг – тренажёр»	-	1	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	Фронтальная	Текущая	
12								
13								
14								
15		«Друзья – соперники»	-	1	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	Групповая	Текущая	

16		«Ловкие ребята – ребята дошколята»	-	1	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	Фронтальная	Текущая	
17								
18		«Мы гимнасты»	-	1	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие	Фронтальная	Текущая	
19								



20					правильной осанки.			
21		«День мяча»	-	1	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.	Групповая	Текущая	
22								
23		«Веселый стадион – поиграйка»	-	1	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	Фронтальная	Текущая	
24								
25		«Малые олимпийские игры»	-	1	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П. и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	Групповая	Текущая	
26								
27								
28		«Будем в армии служить»	-	1	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	Групповая	Текущая	
29								
30		« Мой друг волан»	-	1	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	Групповая	Текущая	

31								
32		«В любом месте веселее вместе»	-	1	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.	Фронтальная	Текущая	
33								
34		« Праздник спортивного мяча»	-	1	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики.	Фронтальная	Текущая	
35								
36		«Мы сильные, смелые, ловкие»	-	1	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	Групповая	Текущая	
37								
38		Диагностическое занятие	-	1		Круговая	Текущая	
39		«Город физкультурный»	-	1	Занятия на тренажёрах, подвижные игры.	Групповая	Текущая	
			1	70	71			

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка (1 час)

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

### 2. Практическая подготовка.

#### Общая физическая подготовка (66 часов)

- 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; спортивные упражнения

### 3. Тесты, сдача нормативов (4 часа) (приложение 1)

#### Средства и методы практических занятий:

- традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
- тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;
- занятие с использованием тренажёров;
- занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
- тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, пионербол, городки, футбол.
- комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).
- контрольно-проверочные занятия

**Практическое занятие состоит из трех частей:**

- **подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. Д.);
  - **основная**(упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).
  - **заключительная**(ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

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.(приложение 1)

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
- Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
- 11.Журнал « Дошкольное воспитание» 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».

Приложение 1

**Переводные нормативы**

№ п/п	Упражнения	1 год		2 год	
		М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3x10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр (м)	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча (раз)	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча паре разными способами Р,м.	в 3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0

11.	Статическое равновесие (сек)	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500