

Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
Протокол № 3 от «15» 08 2022г.
Заместитель директора по УВР

 Е.В. Окунева

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБОУ
МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»
Н.А. Шипикина
Приказ № 43 от «15» 08 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая
подготовка»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности программы – ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Буров Александр Игоревич

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

ДООП «ОФП» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами, в которых сформулированы положения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#)
2. [Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».](#)
3. [Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»](#)
4. [Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"](#)
5. [Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03 2022, утверждающим Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030г.](#)
6. [Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»](#)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. [Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»](#), утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
9. [Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые\)».](#)
10. Устав МБОУ ДО «Центра внешкольной работы» Селивановского района Владимирской области.

Направленность:

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и рекомендуется для детей дошкольников и детей имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Актуальность: данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта и гимнастики. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы: является то, что педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4 -7 лет.

Объем и срок освоения программы: В соответствии с учебным планом, календарным графиком, содержанием и прогнозируемым результатам продолжительность освоения программы составляет : 1 год (36 недель 1 раз в неделю по 30 мин.)

Форма обучения: - очная

Особенности организации образовательного процесса:

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, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Особенности методики, применяемой при обучению ОФП по данной программе:

- 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.

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.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Режим занятий, периодичность, продолжительность:

1 год обучения – 1 час, 1 раз в неделю .

1.2. Цель и задачи.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

- Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

1.3. Учебно – тематический план

<i>Содержание занятий</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Кол-во часов</i>
Теоретические знания	1		1
Гигиена врач. контроль	1		1
Техника безопасности	1		1
Всего часов			3
ОФП			
Гимнастика	1	8	9
Легкая атлетика	1	8	9
Спорт. и подвижн. игры	1	12	13
Практические умения		2	2
Всего часов	6	30	36

Содержание

Учебно- тематического плана

Понятие о физической культуре.

Значение занятий физической культурой.

Распорядок дня и двигательный режим.

ГИГИЕНА, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ТРАВМАТИЗМ,

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма.

Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

САМОКОНТРОЛЬ, ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общепедагогической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ГИМНАСТИКА.

Строевые упражнения.

Расчет по порядку.

Ходьба в ногу.

Интервал.

Дистанция.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА:

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

МЕТАНИЕ.

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

« У ребят порядок строгий»

« Запрещенное движение» «Быстро по местам» «ВЫЗОВ номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок». «Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему». «Не оставайся на полу». «Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой». «Веревочка под ногами». «Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание

каната».

«Бег

командами».

«Встречная эстафета».

«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

Ходьба на лыжах 300м.

Выполнение контрольных нормативов.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

1.4. Планируемые результаты:

предполагается, что у обучающихся по данной Программе будут развиты основные физические качества, как гибкость, ловкость, координационные и ритмические способности, выносливость, чувство динамического равновесия. Должны знать: об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Уметь: выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; контролировать нагрузку по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; самостоятельно проводить активный отдых; уметь взаимодействовать с воспитанниками разных возрастов в процессе занятий физической культурой.

Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и

Дальнейшего обучения по дополнительной программе по выбранному виду спорта.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	36	36	36	1 раз в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

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

- фитбол – мячи – 15 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- скакалки – 10 шт.
- гантели – 12 шт.
- степы – 15 шт.

Программа кружковой деятельности для детей 4-6 лет способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

Информационное обеспечение:

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

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).

Нормативная часть учебной программы.

Заниматься по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования с курсами повышения квалификации по спортивному направлению. Педагог с опытом работы детьми дошкольного возраста.

2.3. Формы аттестации

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, обучающихся по Программе «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.

2.4. Оценочные материалы

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- бросок набивного мяча вперед из-за головы (1 кг) (см). Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с полом. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
- наклоны туловища вперед, стоя на полу с прямыми ногами на полу (достать до полу). Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды. После прохождения всех тестов высчитывается средний показатель подготовленности обучающегося по школе низкий, средний, высокий уровень.

2.5. Методические материалы

1. Картотека спортивных игр и упражнений (городки, хоккей, сани, лыжи, баскетбол, волейбол, велосипед, самокат, кегли, кольцоброс, серсо, настольный теннис, футбол, бадминтон, коньки.
2. Папка стихов, загадок, считалок на спортивную тематику
3. Методический материал по темам: «Дыхательная гимнастика», «Гимнастика для глаз», «Закаливание», «Суджок терапия», «Основные движения», «Игры в сухом бассейне», «Использование спортивного оборудования», «Гимнастика после сна», «Массаж», «Упражнения с фитболами», «Работа с родителями», «Полезные и вредные продукты питания», «Овощи и фрукты».

2.6. Список литературы для детей

- 1 Т.Г.Анисимова, Е.Б.Савинова "Физическое развитие детей 4-6 лет" - Издательство "Учитель" Волгоград, 2009 г.
- 2 Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
- 3 Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
- 4 Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.
- 5 Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007
- 6 Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
- 7 Л.И.Пензулаева "Оздоровительная гимнастика", МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016 г.
- 8 Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012