

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

принята на заседании  
педагогического совета  
от «21» апреля 2022 г.  
Протокол № 3

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»  
Е.В. Каравасва  
«22» апреля 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Автор составитель:  
Евдокимова Ольга Владимировна  
педагог дополнительного образования

г. Кировск  
2022 год

## Содержание

I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ	3
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)	6
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	7
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ	
ПРОГРАММЫ	10
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	10
2.4. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.	12
2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15
Приложение 1	17

# І КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность данной программы** заключается в том, что приоритетной задачей Российской Федерации признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье дошкольника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (бокс).

ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный)

**Тип программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая.

**Количество обучающихся в группе:** минимальная наполняемость группы – 10 человек, предельная наполняемость группы – 20 человек.

**Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

#### **Объем программы – программа рассчитана на 1 год обучения.**

1 год обучения – 72 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу. Учитывая возрастные особенности развития детей 5-лет, занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня по 20-25 минут, а с детьми 6-7-лет по 25-30 минут.

**Формы и методы организации образовательного процесса.** Основной формой организации учебного процесса является занятие.

Для более успешной организации учебно-воспитательного процесса широко используются различные методы и приёмы мотивации и стимулирования обучающихся:

- социальные (ответственность, признание достоинства, создание ситуации взаимопомощи, информирование об обязательных результатах обучения, понимание социальной значимости деятельности и др.);
- познавательные (ориентация на разнообразие способов добывания знаний, выполнение творческих затруднений и др.);
- эмоциональные (похвала, одобрение успеха, создание ситуации успеха, поощрение желание и добиться признания, демонстрация достижений, стимулирующее оценивание, порицание).

**Новизна программы** заключается в рациональном сочетании различных направлений физической культуры и спорта, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. В дальнейшем предполагается, что дети, освоившую данную программу перейдут на обучение более высокого уровня «ОФП с элементами бокса».

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения, оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы. Развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В дальнейшем подготовит детский организм к более сильным нагрузкам при занятиях боксом.

#### **Особенности 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.

Особенности данной программы в том, что она дает деликатное содействие устранению недостатков физического развития и укреплению здоровья дошкольников.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** подготовить дошкольников к физическим нагрузкам для дальнейших занятий по программе более высокого уровня «ОФП с элементами бокса»

**Задачи:**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации, чувства равновесия) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы
- 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.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие (История физкультуры, гигиена и врачебный контроль, техника безопасности)	1	1	0	Текущий контроль
2	Гимнастика	12	1	11	Текущий контроль
3	Акробатика	8	1	7	Текущий контроль
4	Лёгкая атлетика	15	1	14	Текущий контроль
5	Силовые упражнения	9	1	8	Текущий контроль
6	Упражнения на преодоление собственного веса	10	1	9	Текущий контроль
7	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	17	1	16	Текущий контроль
<b>Итого часов</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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, гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных игр, силовые упражнения, упражнения на преодоление собственного веса, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

**Практическое занятие состоит из трех частей:**

- **Подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на месте и в движении);
- **основная** (упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики и акробатики, легкой атлетики, проводятся эстафеты, спортивные и подвижные игры).
- **Заключительная** (ходьба, спокойные игры, упражнения на расслабление, упражнения на растяжение).

**Вводное занятие**

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. История физкультуры, гигиена и врачебный контроль.

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### ГИМНАСТИКА.

Построения и перестроения.

Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Ходьба в ногу.

Строевой шаг.

Интервал.

Дистанция.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно;

Из колонны по одному в колонну по два.

Смыкание строя.

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

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

Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

Растягивание, упражнения на расслабление.

#### АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Группировка.  
Перекаты.  
Кувырок вперед.  
Стойка на лопатках.  
«Мост».  
Поворот в сторону.

### **СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия, перетягивание каната.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА.**

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

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.

Бег 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 300 м.

Кросс 300 м, медленный бег, финиширование.

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

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

## **ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Салки», «Быстро по местам», «День и ночь».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Через кочки и пенечки». «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч – соседу».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

### **ЭСТАФЕТЫ**

«Бег командами», «Встречная эстафета», «Эстафеты с предметами», «Эстафеты с бегом, лазанием и, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий и т.д.»

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4



фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Комплексное использование различных приемов, методов и форм обучения поможет решить одну из главных задач - укрепить физическое и психическое здоровье детей, снизить заболеваемость.

Обучающийся к концу обучения:

Знает:

- приемы закаливания;
- упражнения для совершенствования спортивных навыков;
- приёмы развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации, чувства равновесия) и их сочетаний;
- правила безопасного поведения и личной гигиены во время занятий физической культурой.

Умеет:

- заботиться о своем здоровье в повседневной жизни,
- контролировать свои движения и управлять ими
- активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх;
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, тренировочном процессе.

Владеет:

- навыками организации самостоятельной двигательной активности;
- гигиеническими навыками;
- более развитым чувством ритма;
- разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
- мотивацией к выполнению физических упражнений.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Количество учебных часов на 2022-2023 учебный год: 72 часа.

Занятия по программе проводятся с 10 сентября (первый год обучения) по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1 год обучения: 1 год обучения - 72 часа. (Приложение 1)

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Помещение, отводимое для занятий детского объединения, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», должно быть сухим, светлым, с естественным доступом воздуха для проветривания.

Для обеспечения нормальных условий работы площадь помещения для детского объединения должна быть не менее 2,5 м на человека. Эта норма отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Для проветривания предусматривают форточки.

Общее освещение кабинета лучше обеспечить люминесцентными лампами.

#### **Список необходимого оборудования для реализации рабочей программы учебного объединения «ОФП».**

<b>№</b>	<b>Наименование. Характеристики (размеры, цвет и т.д.)</b>	<b>Количество</b>
1	Спортивный зал	1
2	Скакалки	15
3	Гантели	15 пар
4	Теннисные мячи	15
5	Футбольный мяч	1
6	Баскетбольный мяч	15
7	Набивные мячи	15
8	Гимнастические мячи	8
9	Гимнастические палки	15
10	Гимнастические обручи	15
11	Спортивные маты	15
12	Канат	1
13	Гимнастическая скамейка	2

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

**Формы аттестации/контроля** – разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы.

Наиболее подходящая форма оценки – является:

- опрос по пройденному материалу
- педагогическое наблюдение;
- приема нормативов;
- открытые занятия;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований;

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится 3 раза в учебный год.

Входящий контроль: с 15 по 25 сентября.

Промежуточная аттестация: с 20 по 26 декабря.

Итоговая аттестация: с 12 по 19 мая.

Определены критерии и разработаны показатели, которые позволяют по всем параметрам оценить уровень усвоения образовательной программы.

## 2.4. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

### Средняя группа 5 лет

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)
Девочки	75-83	8-10	4-8	5	7.9-8.4
Мальчики	83-93	10-11	2-6	5	7.6-8.1

### Старшая группа 6-7 лет

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

**Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

**Методы:**

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

**Типы занятий:**

**с образовательно-тренировочной направленностью** – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия;
- планирование относительно продолжительной заключительной части занятия (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Программа предназначена для детей старшей и подготовительной групп 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 занятия с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

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 и 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 и 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 метода снятия высокого психофизического напряжения.
  - Обеспечение формирования правильной осанки, укрепления 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 направлено на воспитание гармонично развитой личности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова, Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. / Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 135 с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
3. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
4. Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет./ М.М. Борисова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 48 с.
5. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
6. Вареник, Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет./ Е.Н. Вареник – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 154 с.
7. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. -448 с.
9. Глазырева Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. -М.: 1999.-176 с.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - Издание 3-е, стереотипное. - М.: 2000. - 240 с.
11. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования./ Н.Ч. Железняк – М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010. – 120 с.
12. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В., Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
13. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье: (Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки). - М.1991. 92с.
14. Куценко, Т.А., Медянова, Т.Ю. 365 весёлых игр для дошкольников./ Т.А. Куценко, Т.Ю. Медянова. – Ростов-на-Дону: Феникс - 2005. – 224 с.
15. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. -256 с.
16. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
17. Осокина Т.Н. Физическая культура в детском саду. - 3-е изд., перераб. -М: 1986.- 304 с.
18. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
19. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./ Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
20. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет./Л.И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.– 128 с.
21. Программа воспитания и обучения в детском саду. Министерство просвещения РСФСР, 1987 с изменениями, - 192 с.
22. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
23. Сборник игр «Программа воспитания в детском саду». Сост. Е.Г.Батурина. Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 1974. — 128 с.
- 24.
25. Соломенникова, Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. / Н.М.Соломенникова – Волгоград: Учитель, 2011. – 159 с.
26. Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2009. – 64 с.
27. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. –

144 с.

28. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
29. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. -464 с.
- 30.
31. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников./ Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 96 с.
32. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: 1983. -191с.
33. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. (Пособие для воспитателей подготовительной к школе группы). - М.: 1974. -192 с.
34. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. - М.: 1986. - 159 с.
35. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся пед. училищ. - 3-е изд., перераб. и доп. - М: 1984.-208 с.
36. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
37. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
38. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
39. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.
40. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: 1999. -206 с.



## Календарно-учебный график на 2022-2023 учебный год

№	Месяц	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	групповая	1	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ.	МБДОУ № 4	Наблюдение
2.			1	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения.	МБДОУ № 4	Наблюдение
3.			1	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.	МБДОУ № 4	Наблюдение
4.			1	Нормативы.	МБДОУ № 4	Наблюдение
5.			1	Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал.	МБДОУ № 4	Наблюдение
6.			1	Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два.	МБДОУ № 4	Наблюдение
7.	октябрь		1	Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	МБДОУ № 4	Наблюдение
8.			1	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.	МБДОУ № 4	Наблюдение
9.			1	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МБДОУ № 4	Наблюдение
10.			1	Подвижные игры. Упражнения с теннисным мячом.	МБДОУ № 4	Наблюдение
11.			1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	МБДОУ № 4	Наблюдение

				Прыжок в высоту способом «перешагиванием».		
12.		1		Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
13.		1		Эстафеты. Упражнения со скакалкой.	МБДОУ № 4	Наблюдение
14.		1		Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МБДОУ № 4	Наблюдение
15.		1		Преодоление полосы препятствий. Футбол.	МБДОУ № 4	Наблюдение
16.	ноябрь	1		Подвижные игры. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность	МБДОУ № 4	Наблюдение
17.		1		Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МБДОУ № 4	Наблюдение
18.		1		Бег на короткие дистанции до 30 м. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
19.		1		Упражнения с теннисным мячом. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.	МБДОУ № 4	Наблюдение
20.		1		Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МБДОУ № 4	Наблюдение
21.		1		Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МБДОУ № 4	Наблюдение
22.		1		Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
23.		1		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение
24.		декабрь	1		Бег на короткие дистанции до 30 м. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МБДОУ № 4
25.	1			Упражнения с теннисным мячом. Эстафеты.	МБДОУ № 4	Наблюдение

26.		1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение	
27.		1	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	МБДОУ № 4	Наблюдение	
28.		1	Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение	
29.		1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение	
30.		1	Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя.	МБДОУ № 4	Наблюдение	
31.		1	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение	
32.		1	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	МБДОУ № 4	Наблюдение	
33.		1	Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МБДОУ № 4	Наблюдение	
34.		январь	1	Бег на короткие дистанции до 30 м. упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах.	МБДОУ № 4	Наблюдение
35.			1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
36.			1	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МБДОУ № 4	Наблюдение
37.			1	Нормативы	МБДОУ № 4	Сдача зачётов по нормативам
38.			1	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения.	МБДОУ № 4	Наблюдение
39.	1		Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	МБДОУ № 4	Наблюдение	

40.	февраль		1	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
41.			1	Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МБДОУ № 4	Наблюдение
42.			1	Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; Из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя.	МБДОУ № 4	Наблюдение
43.			1	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МБДОУ № 4	Наблюдение
44.			1	Подвижные игры. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	МБДОУ № 4	Наблюдение
45.			1	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения Упражнения с теннисным мячом.	МБДОУ № 4	Наблюдение
46.			1	Упражнения со скакалкой. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МБДОУ № 4	Наблюдение
47.	март		1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
48.			1	Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах)	МБДОУ № 4	Наблюдение
49.			1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение
50.			1	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения	МБДОУ № 4	Наблюдение

51.			1	Общеразвивающие упражнения с партнером. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
52.			1	Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
53.			1	Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие. Футбол.	МБДОУ № 4	Наблюдение
54.			1	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Упражнения с теннисным мячом.	МБДОУ № 4	Наблюдение
55.			1	Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МБДОУ № 4	Наблюдение
56.	апрель		1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
57.			1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение
58.			1	Эстафеты. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	МБДОУ № 4	Наблюдение
59.			1	Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.	МБДОУ № 4	Наблюдение
60.			1	Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
61.			1	Преодоление полосы препятствий. Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие.	МБДОУ № 4	Наблюдение
62.			1	Упражнения с теннисным мячом. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МБДОУ № 4	Наблюдение
63.			1	Общеразвивающие упражнения с партнером. Подвижные игры.	МБДОУ № 4	Наблюдение
64.			1	Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах)	МБДОУ № 4	Наблюдение
65.	май		1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение

66.		1	Упражнения со скакалкой. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
67.		1	Общеразвивающие упражнения с партнером. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МБДОУ № 4	Наблюдение
68.		1	Нормативы	МБДОУ № 4	Сдача зачётов по нормативам
69.		1	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м. Упражнения для брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах)	МБДОУ № 4	Наблюдение
70.		1	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
71.		1	Подвижные игры. Футбол.	МБДОУ № 4	Наблюдение
72.		1	Подвижные игры. Футбол.	МБДОУ № 4	Наблюдение
<b>Всего часов по программе</b>		<b>72</b>			