

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. Караваева
«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)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Евдокимова Ольга Владимировна

г. Кировск

2022

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

I 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
Итого часов		72	7	65	

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». «Веревочка 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».

№	Наименование. Характеристики (размеры, цвет и т.д.)	Количество
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.			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.	ноябрь		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	Наблюдение
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 висе 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
Всего часов по программе			72			