Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 20:03:37 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие (История физкультуры, гигиена и врачебный контроль, техника безопасности)	2	2	0
Гимнастика	24	2	22
Акробатика	16	2	14
Легкая атлетика	30	2	28
Силовые упражнения.	18	2	16
Упражнения на преодоление собственного веса	20	2	18
Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	34	2	32
Всего часов	**144**	**14**	**130**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Программа по общей физической подготовки включает материал, который дети изучают в Дошкольном Образовательном Учреждении; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий.

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, ритмической гимнастики, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений, упражнений с резиновыми мячами.

Практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д.);

основная (упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные игры).

заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

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 колоны 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 300м.

Кросс 300м, 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

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Футбол.