

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета

Протокол № 1 от 28.08.2020 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ ДО ДДТ

от 28.08.2020 года № 75

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа «ОФП»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы - ознакомительный

Автор: Дяденко Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования,
I квалификационной категории

п.Ильиногорск
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

В данной программе представлено содержание работы ДДТ по общей физической подготовке сроком на 1 год обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке обучения дошкольников.

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

Целью данной программы является:

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

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

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

Задачи программы:

- **Образовательные:** приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

- **Воспитательные:** содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

- **Оздоровительные:** содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Особенности методики данной программы:

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

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

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Участники программы: программа ОФП рассчитана для детей 5-7 лет. Занятия проводятся 1 академический час (до 30 минут).

Ожидаемые результаты.

Освоения программы осуществляется следующими способами:

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

- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

По окончании обучения обучающиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;

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

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений

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

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования -

укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

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

Методические рекомендации.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Методическое обеспечение.

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

- гимнастические коврики – 20 шт.
- мячи разного размера – 40 шт.
- гимнастические обручи – 20 шт.
- гимнастические маты – 15 шт.
- скакалки – 25 шт.
- гимнастическая стенка 4 пролета
- гимнастические скамейки - 6 шт.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике, инструкторами по физической культуре. Она не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста. В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Надеюсь, что секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению дошкольников.

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

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по технической, физической и спортивной подготовке на конец года
1 год	5 лет	10	2	Выполнение нормативов по физической подготовке

Учебный план на 2020/2021 год обучения

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	1	беседа
2.	Общая Физическая подготовка	25	Сдача нормативов
3.	Контрольные испытания	4	зачет
Общее количество часов			30 часов

Календарный учебный график программы «ОФП»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	27.10.2020	31.05.21 г.	30	30	30 часов	1 раза в неделю по 1 часу

Режим занятий в каникулярное время.

Программа реализуется в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время за исключением:

- зимних каникул с 01.01.2021 г. – по 10.01.2021 г.
- летних каникул с 01.06.2021 г. – по 31.08.2021 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной
программы «ОФП»

Год обучения – первый

Первая группа

Автор: Дяденко Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Занятия проводятся на базе МДАОУ детский сад № 2

Календарно-тематический план

на 2020/2021 учебный год.

Дата занятия	Тема занятий	Виды деятельности	Форма занятия	Форма контроля	Кол. часов
27.10. 2020 г. 1 гр.	Правила поведения в зале Инструктаж по технике безопасности	Гигиена и врачебный контроль	Фронтальная	Текущая	1
03.11 и 10.11 2020 г. 1 гр.	Диагностика физической подготовленности	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	Групповая	Текущая	1 1
17.11. 2020 г.	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.	Фронтальная	Текущая	1
24.11. 2020 г.	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы	Фронтальная	Текущая	1
01.12. 2020 г.	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/ и «Волшебный лес», упр. психогимнастики	Фронтальная	Текущая	1
08.12 и 15.12 2020 г.	«Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	Фронтальная	Текущая	1 1
22.12. 2020 г.	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные	Групповая	Текущая	1

		игры, игра малой подвижности			
29.12.2020 г.	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию	Фронтальная	Текущая	1
12.01.21 19.01.21	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки	Фронтальная	Текущая	1 1
26.01.21 02.02.21	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики	Групповая	Текущая	1 1
09.02.21 16.02.21	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног	Фронтальная	Текущая	1 1
23.02.21 02.03.21	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П. и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание	Групповая	Текущая	1 1
09.03.21 16.03.21	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа	Групповая	Текущая	1 1
23.03.21 30.03.21	« Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра	Групповая	Текущая	1 1

		в бадминтон			
06.04.21 13.04.21	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности	Фронтальная	Текущая	1 1
20.04.21 27.04.21	« Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики	Фронтальная	Текущая	1 1
04.05.21 11.05.21	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	Групповая	Текущая	1 1
18.05.21 25.05.21	Диагностическое занятие		Круговая	Текущая	1 1
Всего часов:					30

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной
программы «ОФП»

Год обучения – первый

Вторая группа

Автор: Дяденко Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Занятия проводятся на базе МДАОУ детский сад № 2

Календарно-тематический план на 2020/2021 учебный год.

Дата занятия	Тема занятий	Виды деятельности	Форма занятия	Форма контроля	Кол. часов
30.10.20	Правила поведения в зале Инструктаж по технике безопасности	Гигиена и врачебный контроль	Фронтальная	Текущая	1
06.11.20 13.11.20	Диагностика физической подготовленности	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	Групповая	Текущая	2
20.11.20	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.	Фронтальная	Текущая	1
27.11.20	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы	Фронтальная	Текущая	1
04.12.20	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/ и «Волшебный лес», упр. психогимнастики	Фронтальная	Текущая	1
11.12.20 18.12.20	«Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	Фронтальная	Текущая	1 1
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные	Групповая	Текущая	1

25.12.20		игры, игра малой подвижности			
29.12.20	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию	Фронтальная	Текущая	1
15.01.21 22.01.21	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки	Фронтальная	Текущая	2
29.01.21 05.02.21	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики	Групповая	Текущая	1 1
12.02.21 19.02.21	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног	Фронтальная	Текущая	1 1
26.02.21 05.03.21	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П. и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание	Групповая	Текущая	1 1
12.03.21 19.03.21	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа	Групповая	Текущая	1 1
26.03.21 02.03.21	«Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон	Групповая	Текущая	1 1

09.04.21 16.04.21	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности	Фронталь ная	Текущая	1 1
23.04.21 30.04.21	« Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики	Фронталь ная	Текущая	2
07.05.21 14.05.21	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	Групп- повая	Текущая	1 1
21.05.21 28.05.21	Диагности- ческое занятие		Круговая	Текущая	1 1
Всего часов:					30

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

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

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- подвижные игры; спортивные упражнения

3. Тесты, сдача нормативов

Средства и методы практических занятий:

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

- **Практическое занятие состоит из трех частей:**

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

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером - преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение.

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

Список литературы.

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