

МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 26»

Рассмотрено на
педагогическом совете
протокол № 1
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказ № 32 от 30.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« ОФП с элементами гимнастики»**

Возраст обучающихся 5-7 лет

срок реализации программы: 1 год



Инструктор по физической культуре

Мастер спорта по спортивной гимнастике

Дмитриев Евгений Михайлович

г. Гатчина, 2023 г.

Структура программы

I. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

- Направленность
- Актуальность
- Отличительные особенности
- Адресат программы
- Объём и срок освоения
- Форма обучения
- Режим занятий, продолжительность занятий

1.2. Цель и задачи программы

1.3.Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

II. Организационно – педагогические условия

2.1Календарный учебный график

2.2Условия реализации программы

2.3Форма подведения итогов

2.4Оценочные материалы

2.5Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами

1. **Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
2. **Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,**
3. **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года** (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
4. **Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам** (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
5. **Методические рекомендации по проектированию** дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
6. **Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий** (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06, **7.Санитарно-эпидемиологические требования** к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- 8.**Устав МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №26»** и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско -краеведческой, социально-гуманитарной) направленности.

Направленность: физкультурно- спортивная

Актуальность :

В детском саду особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе с детьми, что является одной из главных задач дошкольного образования.

Использование корригирующей гимнастики в режиме двигательной активности детей в дошкольном учреждении, направленной на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной.

В целях реализации данного направления деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка - детский сад № 26» (далее-ДОУ) организована дополнительная образовательная услуга для детей по

физкультурно – оздоровительному направлению – работа спортивного кружка «ОФП с элементами гимнастики».

Рабочая программа по дополнительному образованию (далее- Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой ДОУ, Федеральным законом № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242) рассматривают дополнительную общеобразовательную программу как комплекс основных характеристик образования, в котором должны быть отражены концептуальные, содержательные и организационные подходы к образовательной деятельности и ее результативности, определена своеобразная «Стратегия» образовательного процесса. «Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Уставом ДОУ.

Программа рассчитана для дошкольных образовательных учреждений, для детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы дети 5-6 лет.

Форма обучения - очная.

Длительность занятий 25-30 минут.

Особенности организации образовательного процесса – разновозрастная группа детей занимается в соответствии с учебным планом.

Цель Программы – воспитание психофизических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы, развития координации движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Задачи Программы:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа;
- Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы,

гигиенических навыков; осуществление профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка			
1.	октябрь	Краткий обзор развития гимнастики в России	1
2.	ноябрь	Гимнастическая терминология	2
3.	В течение всего года	Меры предупреждения травм на занятии по и спортивной гимнастике	2
4.			
Практическая подготовка			
Общая и специальная физическая подготовка			
5.	октябрь	Развивать силовые способности. Упражнение приседания.	1
6.	октябрь	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук.	1
7.	октябрь	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса.	1
8.	октябрь	Формирование правильной осанки. Укрепление мышц туловища.	1
9.	ноябрь	Развитие опорно-двигательного аппарата.	1
10.	ноябрь	Развитие ловкости, смелости, чувства ритма.	1
11.	ноябрь	Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений	1
12.	ноябрь	Формирование слитности движений, округлости, волнообразности. Целостности.	1
13.	ноябрь	Совершенствование точности движений во времени и в пространстве.	1
14.	декабрь	Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса.	1
15.	Акробатика		
16.	декабрь	Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;	1
17.	декабрь	Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.	1

18.	декабрь	Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках	1
19.	декабрь	Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед»	1
20.	декабрь	Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед»	
21.	январь	Совершенствовать кувырок вперед и кувырок назад	1
22.	январь	Ознакомит и обучить упражнени «Стойка лопатках»	1
23.	январь	Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках»	1
24.	январь	Ознакомить и обучить упражнению «Мостик»	1
25.	февраль	Совершенствовать упражнение «Мостик»	1
26.	февраль	Повторить комбинацию изакробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад» «Стойка на лопатках», «Мостик»	1
27.		Строевые упражнения	
28.	февраль	Изучение перестроения в одну и две шеренги.	1
29.	февраль	Обучение перестроению в одну и две шеренги.	1
30.	март	Изучение перестроения в колонну по два и по три в движении.	1
31.	март	Обучение перестроения в колонну по два и по три в движении.	1
32.	март	Изучение строевых приемов на месте.	1
33.	март	Обучение строевых приемов на месте.	1
34.	март	Изучение и обучение перемены направления движения	1
35.	апрель	Совершенствование всех элементов строевых упражнений.	1
36.		Упражнения со снарядами	
37.	апрель	Обучать подготовительным упражнениям со снарядами.	1
38.	апрель	Изучать и обучать упражнения в прыжке с гимнастической скамейки и батута.	1
39.	апрель	Изучать и обучать в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног.	1
40.	май	Разучить гимнастические упражнения на гимнастической стенке и канате. и	1
41.	май	Совершенствовать упражнения в прыжке с гимнастической скамейки и батута.	1
42.	май	Совершенствовать упражнения в ползании по гимнастической скамейке без ног.	1
43.	май	Совершенствовать упражнения на гимнастической Стенке и канате.	1

44.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	6
45.	Сдача нормативов	3

Упражнения общей направленности

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в равной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Упражнения специальной направленности

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. Это специальные упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и

согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям.

Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес

Структура занятий

Часть занятия	Задачи	Приемы	Время
Подготовительная	1. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) 2. Формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.	Строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.	8-10
Основная	1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей.	Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.	15-20

Заключительная	1.Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.	успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие(на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением способствующие повышению эмоционального состояния танцевальные и т.д.)	3-5
----------------	--	---	-----

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу реализации программы по спортивной гимнастике дети **должны:**

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных сферах своей деятельности (на праздниках, концертах, конкурсах талантов и спортивных соревнованиях).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график на 2023 -2024 учебный год

Регламент образовательного процесса: 2 раза в неделю

Продолжительность занятия - не более 30 минут

Начало учебного года	г.
Продолжительность учебного года в	36 недель

(неделях)	
Продолжительность учебных недель в месяц	4 недели
Продолжительность занятий в неделю	занятия
Окончание учебного года	г.
Сроки проведения системы мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ	Октябрь: Со 02.10 по 13.10.2023 года Май: С 20.05.2024 по 31.05.2024 г

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	1	-
2.	Гимнастическая терминология	2	2	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	2	2	-
ИТОГО		5		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10
5.	Акробатика	11	-	11
6.	Строевые упражнения	8	-	8
7.	Упражнения со снарядами	7		7
8.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	6	-	6
9	Контрольные тесты	3		3
ИТОГО		45		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной формой работы по программе «ОФП с элементами гимнастики» является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности дошкольников.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка юных дошколят является основой их будущих спортивных достижений, так как многие годы существует преемственность между детским садом и МБДОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №1».

Учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Материально-техническое обеспечение Программы

1. Гимнастическая скамейка
2. Атласная лента
3. Гимнастическая стенка
4. Обруч
5. Гимнастическая палка
6. Скакалка
7. Гимнастический мат
8. Канат
9. Гимнастический мяч
10. Батут

ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Сдача нормативов занимающимися

Название теста	Описание теста	Возраст 5-6 лет	Возраст 6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на	45-50 сек.	50-60 сек.

мышц спины	30° и удерживается в таком положении.		
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	7-10.	8-12.
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	30-40	45-60
Бег 30 метров с высокого старта	Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается	8-10 сек	7-8 сек.
Прыжок в длину с места	Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка.	80-90 см	100-110 см
Мост	Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.	0.1-0.5 балла	0.7-1балл

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. -№ 2. – 2004
2. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
3. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001