

# **МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 26»**

Принято на  
педагогическом совете  
протокол № 1  
от 31.08.2018г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказ № 45 от 03.09.2018г.

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

**Возраст обучающихся 5-7 лет**

срок реализации программы: 2 года



Автор –составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Мастер спорта по спортивной гимнастике  
Дмитриев Евгений Михайлович

## 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

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами гимнастики» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- **Федеральный закон** от 29.12.2012 г № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;
- **Федеральный государственный образовательный стандарт** дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155).
- **«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»** Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038).
- **Концепция развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»**, далее - СанПиН 2.4.4.3172-14);
- **Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации»** (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- **Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»** (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ;
- **Устав МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №26**

### 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».

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

**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.

## 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 раздельно для каждой группы.

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

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).

**Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста 2 раза в неделю по 25-30 минут.**

### 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

#### Материально-техническое обеспечение Программы

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

## **Учебно-тематический план**

(Приложение № 1)

## **Содержание Программы**

(Приложение № 2)

## **Календарно-тематическое планирование**

(Приложение № 3)

## 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	-
<b>ИТОГО</b>		<b>5</b>		
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
<b>ИТОГО</b>		<b>45</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 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 к систематическим занятиям.

### Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса  
 Упражнения для развития силы мышц рук  
 Упражнения для развития мышц брюшного пресса

Упражнения для развития мышц спины  
Упражнения для развития мышц ног  
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах  
Упражнения для развития координации  
Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата  
Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

### **Специальная физическая подготовка**

1. Обще-развивающие упражнения
2. Шпагаты
3. «Мост»
4. Упражнения в равновесии
5. Специальные упражнения на брусьях
6. Упражнения для развития прыгучести
7. Танцевальная подготовка
8. Игры

### **Методы обучения**

*Словесный метод* практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

*Метод наглядной демонстрации* реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

*Метод упражнения* позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

С младшими группами целесообразно использовать на занятии *игровой метод*. Его сущность заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества.

## 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 мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек.	50-60 сек.
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 вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.	0.1-0.5 балла	0.7-1балл

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Теоретическая подготовка</b>			
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 спортивной гимнастике	2
4.			
<b>Практическая подготовка</b>			
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.	январь	Ознакомить и обучить упражнению «Кувырок назад»	1
21.	январь	Совершенствовать кувырок вперед и кувырок назад	1
22.	январь	Ознакомить и обучить упражнению «Стойка на 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 из акробатических	1

		элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад» «Стойка на лопатках», «Мостик»	
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

## 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