

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

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
протокол № 1  
от 29.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказ № 39 от 30.08.2019г.

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

**Возраст обучающихся 5-7 лет**

срок реализации программы: 2 года



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).
- **Порядок организации** и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196);
- **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**

**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.

**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 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.

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

<b>Часть занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Приемы</b>	<b>Время</b>
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

- |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастическая скамейка</li> <li>2. Гимнастическая стенка</li> <li>3. Гимнастическая палка</li> <li>4. Гимнастический мат</li> <li>5. Гимнастический мяч</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>6. Атласная лента</li> <li>7. Обруч</li> <li>8. Скакалка</li> <li>9. Канат</li> <li>10. Батут</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **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.



## 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 вверх; 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