

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
прогимназия «Кристина» г. Томска**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ
прогимназии «Кристина»
Е.В Севостьянова

Приказ №251 от 01.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная секция ОФП»**

для детей 5-7 лет

Срок реализации программы: *2 года*

Составила: Галкина Надежна Юрьевна,
инструктор по физ. культуре

Томск
2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция ОФП».

1.1. Пояснительная записка

- направленность (профиль) программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем и срок освоения программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1.2. Цели и задачи программы

- цель
- задачи

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 год

1.3.2. Учебный план 2 год

1.3.3. Содержание учебного плана

1.4 Планируемые результаты

1.4.1. Планируемые результаты 1-го года обучения

1.4.2. Планируемые результаты 2-го года обучения

2 . Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

Список литературы

Приложение

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психо-эмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир, способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой, способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью.

Отличительными особенностями программы является то, что она дополнена различным материалом, учитывающим интересы детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с футболом, волейболом, бадминтоном, а также включены элементы гимнастики, легкой атлетики.

Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить в игровой форме.

Проводятся досуги - для детей, посещающих спортивную секцию. Один раз в месяц (последнее занятие каждого месяца) организуется физический досуг «Веселые старты». Его содержание составляют уже освоенные на занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу досуга включены подвижные игры, эстафеты, аттракционы.

А также программа рассчитана на подготовку детей к городским соревнованиям и к сдаче норм ГТО.

Адресат программы – дети 5-7 лет разного уровня подготовки, желающие активно заниматься физкультурой и добиться положительных результатов в данном направлении.

Дозировка упражнений соответствует возрасту и уровню подготовленности детей и может составлять от 3–4 раз на этапе разучивания упражнений до 8–10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели.

Если в группе появляется ребенок с ОВЗ, то для него составляется индивидуальный маршрут, который согласовывается с родителями.

В своей деятельности группа общей физической подготовки руководствуется Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об общеобразовательном учреждении, соответствует действующим нормам СанПиНа.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, после выполнения основной образовательной программы дошкольного звена по разделу физической культуры.

Всего занятий в месяц - 8, в год - 76. (с 09 сентября по 26 июня)

Формы обучения и виды занятий по программе:

Основной формой обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция ОФП» является занятие, в рамках которого, в зависимости от состава участников, используются фронтальная, групповая, индивидуальная и парная формы работы. По способу организации образовательной деятельности детей занятие может носить учебный или репетиционный характер. На учебных занятиях предусмотрено время для знакомства с теоретическими знаниями.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год – 76 часов.

Количество часов и занятий в неделю – 2 часа (2 занятия).

Продолжительность одного занятия составляет 30 минут. Перерыв между занятиями не менее 5 минут.

Цель и задачи программы:

Цель программы: физическое развитие детей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, становление ценностей здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

1. Продолжать развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний.
2. Готовить детей к участию в соревнованиях различного уровня, а также к сдаче норм ГТО.
3. Закреплять знания детей о физических упражнениях и подвижных играх.
4. Повышать физическое развитие ребёнка.

Содержание программы:

Учебный план 1 год

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май	Июнь
Техника безопасности	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Гимнастика	11		1	1	2	1	1	2	2	1	1
Легкая атлетика	12	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
Спорт. и подв. игры	16	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Школа мяча	14	1	2	2	2		2	2	2	1	1
Тестирование	4	2								2	2
Соревнования	2				1					1	1
Всего часов	76	6	8	8	8	6	8	8	8	8	8

Учебный план 1 год

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май	июнь
Техника безопасности	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Гимнастика	11		1	1	2	1	1	2	2	1	1
Легкая атлетика	12	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
Спорт. и подв. игры	16	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Школа мяча	14	1	2	2	2		2	2	2	1	1
Тестирование	4	2								2	2
Соревнования	2				1					1	1
Всего часов	76	6	8	8	8	6	8	8	8	8	8

Содержание учебного плана:

Содержание дополнительной образовательной программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики:

САМОКОНТРОЛЬ, ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ГИМНАСТИКА.

Строевые упражнения.

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 колонны по одному в колонну по два.

Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

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.

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.

МЕТАНИЕ.

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

ПОДВИЖНЫЕ 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 вырубкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР.

Баскетбол.

Правила игры:

Передвижения. Остановка шагом и прыжком.

Поворот на месте.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.

Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

Броски мяча в корзину после ведения.

Забивание мяча при ведении и броске.

Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Волейбол.

Перемещение из стойки.

Передача мяча с верху двумя руками.

Нижняя прямая подача.

Тактические действия в нападении и защите.

Футбол.

Правила игры.

Ведение мяча ногой.

Выполнение контрольных нормативов.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Планируемые результаты

Планируемые результаты 1-го года обучения (дети 5-6 лет):

- Формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Планируемые результаты 2-го года обучения (дети 6-7 лет):

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Сетка часов - 1 год

№ п/п	Месяц	Место проведения	Формы промежуточной аттестации и периодичность	Кол-во часов в неделю	Кол во часов в месяц
1	Сентябрь	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	6
2	Октябрь	Спорт. зал		2	8
3	Ноябрь	Спорт. зал		2	8
4	Декабрь	Спорт. зал		2	8
5	Январь	Спорт. зал		2	6
6	Февраль	Спорт. зал		2	8
7	Март	Спорт. зал		2	8
8	Апрель	Спорт. зал		2	8
9	Май	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	8
10	Июнь	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	8
Итого количество часов в год					76

Сетка часов - 2 год

№ п/п	Месяц	Место проведения	Формы промежуточной аттестации и периодичность	Кол-во часов в неделю	Кол во часов в месяц
1	Сентябрь	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	6
2	Октябрь	Спорт. зал		2	8
3	Ноябрь	Спорт. зал		2	8
4	Декабрь	Спорт. зал		2	8
5	Январь	Спорт. зал		2	6
6	Февраль	Спорт. зал		2	8
7	Март	Спорт. зал		2	8
8	Апрель	Спорт. зал		2	8
9	Май	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	8

10	Июнь	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	8
Итого количество часов в год					76

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе «Спортивная секция ОФП» проводятся в спортивном зале, а также на спортивной площадке расположенной на территории прогимназии при хороших погодных условиях.

1. Методический комплекс для педагогического работника.

- 1). Учебные и методические пособия:
 - научная, специальная, методическая литература (см. список литературы);
- 2). Материалы из опыта работы:
 - маски;
 - цветные ленточки по количеству детей
 - массажные дорожки;
 - шишки;
 - аудио записи;
 - конспекты занятий;
 - картотека подвижных игр
 - картотека малоподвижных игр
 - картотека дыхательных упражнений
 - картотека пальчиковых игр

2. Список материала и оборудования, необходимого для детей:

1. обручи по количеству детей
2. Скамейка
3. «следы»
4. массажные дорожки
5. мячи разных размеров
6. тренажер батут
7. кубики
8. кегли
9. Ворота деревянные
10. Скакалки среднего размера
11. Тонель
12. Флажки
13. маты гимнастические

Информационное обеспечение:

На занятиях по программе платной образовательной услуги «Спортивная секция ОФП» активно используется аудио и видео аппаратура.

Кадровое обеспечение:

Педагог имеет высшее педагогическое образование, 1 квалификационная категория.

Оценочные материалы:

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (Приложение №1):

- Тесты по определению скоростно-силовых качеств
- Тесты по определению быстроты

- Тесты по определению ловкости.
- Тесты по определению гибкости.
- Тесты по определению выносливости.
- Тесты по определению силовой выносливости

Диагностика физического развития детей (2 раза в год). (Приложение №2)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М,2009.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
15. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
17. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
18. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
19. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
20. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
21. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012
22. Интернет
23. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
24. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
25. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
26. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
27. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

СПИСОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Барто, А.Л. Зарядка - М.: Художественная литература, 1981
2. Вейцман, М. Кравцов; Гимнастика; Чемпион - Кукумбер литературно иллюстрированный журнал для детей, М. , 2009, №6
4. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым - СПб., Детство - Пресс, 2006
5. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья — М, Физкультура и спорт, 1977
6. Исаева, Е.И. Для самых маленьких.— 4-е М, Физкультура и спорт, 1977 11. Кошкин, М. Ф.; Если в небо бросить мяч — Куйбышев : Кн. изд., 1970
7. Марзан, Н. Как папа привёл Женюрку в спорт: Кукумбер : литературно иллюстрированный журнал для детей .— М, 2010 №3
8. Маршак, С.Я. Мяч :— Л. : Художник РСФСР, 1979 15. Михалков, СВ. Дядя Степа и Егор — Москва : Физкультура и спорт, 1970
9. Михалков, СВ. Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу [стихи], 1984
10. Сергей Михалков. Веселый день: Стихи и сказки.- М.: Дет. лит., 1984
11. Успенский, .Э.Н. Гололед – М, Физкультура и спорт, 1973
12. Шапиро, Ф.Б. Веселый класс; Урок физкультуры М. :Аст - Пресс, 1996.
13. Интернет.