

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 50/ОД от 30 августа 2024 г.  
Заведующий МАДОУ Детский сад № 34

Ахунова Л.Ю.

Программа рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 28 августа 2024 года

**Дополнительная образовательная программа**  
**«Общая физическая подготовка»**  
(5-7 лет)

**Физическая направленность**

Срок реализации программы 1 учебный год (9 месяцев)

Составитель:  
Семенова К.М.  
педагог  
дополнительного  
образования

Уфа

СОДЕРЖАНИЕ	
1. Пояснительная записка	стр.3
2. Цель, задачи, планируемые результаты	стр.5
3. Программа педагогического мониторинга оздоровительного дополнительного образования «ОФП»	стр.6
4. Перспективный план	стр.8
5. Содержание программы	Стр. 9
6. Список использованной литературы	стр.13

## 1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст в развитии ребенка - это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника - одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) - к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно - сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д.

Между тем старший дошкольный возраст - особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны - потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой - общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Программа для кружковой работы спортивно - оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно - оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие

физические качества дошкольников. Дети с 5 – 6 возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

## **2. Цель, задачи и планируемые результаты.**

**Целью** программы является воспитание ЗОЖ личности ребенка, средствами общей физической подготовки и занятий на тренажерах. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

**Задачи:** 1. *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;

2. *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.

3. *Оздоровительные:* формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых

состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

**Структура занятия:** аэробная разминка и суставная гимнастика- 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) - 15 мин, подвижные игры - 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и корригирующие упражнения.

**Ожидаемые результаты:** Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, поддержание правильной осанки, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности;
- сформированные умения помогут ребенку выполнять нормы ГТО в первой ступени.

### **3. Программа педагогического мониторинга оздоровительного дополнительного образования «ОФП».**

**Критерии мониторинга:** высокий, средний и низкий уровень. Планирование работы по общей физической подготовки, основанное с учетом только самочувствия ребенка, его отношения к происходящему и интуиция педагога не может дать хороших результатов. Необходимо вносить

коррективы в планы работы, опираясь также на показатели объективных измерений.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок дополнительного образования «ОФП», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

### **Контрольные нормативы для детей 5-6 лет**

Для оценки общей физической подготовленности детей посещающих оздоровительный кружок «ОФП».

*1. Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке в (см)*

Мальчики: низкий средний высокий

< +1 см. > +3 см. > +7 см.

Девочки: низкий средний высокий

< +3 см. > +5 см. > +9 см.

*2. Поднимание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 30 секунд)*

Мальчики: низкий средний высокий

<10 . > 12 . > 15.

Девочки: низкий средний высокий

<10. >12. > 14.

*3. Отбивание мяча от пола (кол-во за 1 минуту)*

Мальчики: низкий средний высокий

Девочки: 5 – 10 11 – 20 21 – 70

*4. Прыжки через скакалку (кол-во прыжков)*

Мальчики: низкий средний высокий

1 – 3 4 – 15 16 – 21

Девочки: низкий средний высокий

2 – 5 6 - 20 21 – 45

#### 4. Перспективный план

**Категория детей** :5 – 7 лет. Занятия проводятся с октября по май, 2 раз в неделю, длительность - 20 - 30 минут.

**Наполняемость группы:** не более 10 человек.

#### Учебно - календарный план

Месяц	Основные виды движений	Подвижные игры	Кол-во часов
<b>Октябрь</b>	1.Полоса препятствий №1 2.Диагностика физической подготовленности	1.Лиса и гуси 2.Затейники 3.Чай-чай выручай	8
<b>Ноябрь</b>	Полоса препятствий №2	1.Воздушный шар 2.Догони меня 3.Холодно - жарко	8
<b>Декабрь</b>	Полоса препятствий №3	1.Ловишка с мячом 2.Съедобное не съедобное 3.Догони свой мяч	4
<b>Январь</b>	Упражнения с большим мячом	1.Море волнуется 2.Кошки и мышки 3.Лягушки	4
<b>Февраль</b>	Полоса препятствий №4	1.Снайпер 2.Фигуры 3.Удочка	8
<b>Март</b>	Полоса препятствий №5	1.Быстро передай 2.Великаны и гномы 3.Ловкие ребята	4



<b>Апрель</b>	Полоса препятствий №6	2.Летает не летает 2.Удочка 3.У кого мяч	8
<b>Май</b>	Диагностика физической подготовленности	1.Найди и промолчи 2.Быстро возьми 3.Пустое место	6
			<b>Итого: 50</b>

## 5. Содержание программы

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, плавание, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, упражнения на тренажерах, аэробика, общая физическая подготовка, спортивные секции и многое другое.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

ОФП - это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов

ОФП - это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям.

*Занятия по программе «ОФП»* включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на тренажерах.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки.

Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Программа включает в себя 4 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Занятия на степ платформе.
4. Подвижные игры.

Программа кружковой деятельности для детей детского сада «ОФП» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

*В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:*

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

*В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:*

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на тренажерах.
- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения. Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

## **6. Список использованной литературы**

1. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста/ Т.А. Тарасова. – М., 2016. - 176 с. – Текст: непосредственный.
2. Серикова, Ю. Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю.Н. Серикова, В.А. Александровна, А.Ю. Нечаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – с. 224-231. – Текст: непосредственный.
3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры / В. С. Кузнецов : учебник для студенческих учреждений высшего профессионального образования – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с. – Текст : непосредственный.