

## Пояснительная записка

Программа объединения дополнительного образования «ОФП» реализуется в **физкультурно-спортивной направленности.**

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 позволяет каждому удовлетворить свои запросы. 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. Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению

комплексов упражнений.

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

#### **Основные задачи курса:**

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 3) развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;

вызвать интерес к занятию «ОФП», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической

культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в РФ»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- примерной программе внеурочной деятельности начального общего образования;

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Программа рассчитана на 68 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, в которые входит время занятия (30 минут) и время, предназначенное для организационных моментов занятия (приход и уход детей, переодевание).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

месяц	Тема	Виды деятельности	Количество часов
сентябрь	Диагностика физической подготовленности	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2
	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.	2
октябрь	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы	2
	Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Волшебный лес», упр. психогимнастики	2
ноябрь	«Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	2
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	2
декабрь	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	2
	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	2
январь	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.	2

	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	2
февраль	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П. и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	2
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	4
март	«Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	2
	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.	2
апрель	«Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
май	Диагностическое занятие		2
	«Город физкультурный»	Занятия на тренажерах, подвижные игры.	2

Итого: 68 часов в год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Практический раздел: 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 полуприсяде для задней и передней поверхности бедра; полуприсяде 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 тренажерах.
4. Подвижные игры.

Программа кружковой деятельности для детей подготовительной группы 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;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с

музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях.

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.

- Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

- Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.

- 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.

- Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на тренажерах.

- Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

### **Организация образовательного процесса.**

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».



## Контрольные нормативы

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

### Нормативы

для оценки результатов в челночном беге на 3 х 10 м. (с.) (ловкость)

мал. низкий средний высокий

> 11,8 < 11,0 < 10,7

дев. низкий средний высокий

> 12,0 < 11,5 < 10,8

Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног) мал.

низкий средний высокий

< 110 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий

< 100 см. > 120 см. > 130 см.

Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.

(м. 1 кг.) (сила рук).

мал. низкий средний высокий

< 200 см. > 250 см. > 300 см.

дев. низкий

средний

высокий

< 190 см.

> 230 см.

> 280 см.

Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.

мал. низкий средний высокий

< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий

< 5 см. > 7 см. > 10 см

## Методическое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- фитбол – мячи – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.
- детские тренажеры на все группы мышц – 7 шт.
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

## Литература

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
5. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
7. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
8. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
10. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
11. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
12. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
13. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
14. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.