

Отдел образования Администрации  
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано:  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
А.С. Самсонова  
«08» августа 2022 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ ДОД КЦДО  
\_\_\_\_\_ С.В. Коржаков  
на основании приказа  
от «09» августа 2022г. №113- ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«ОФП 1-2 кл.»**

для детей 7-9 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Автор-составитель:  
Митрошина Анастасия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования.

с. Яренск  
2022 г.

## **Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список литературы
11. Приложения к программе

**1. Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Физическая культура в детском саду»**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от 27.05.2021
3.	Утверждено, дата	Директор, приказ от 27.05.2021
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП 1-2кл»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – составитель Митрошина Анастасия Сергеевна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2022
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	Актуальность	Состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.
11.	Отличительные особенности	Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка школьников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом

		возрастных особенностей учащихся.
12.	Педагогическая целесообразность программы	<p>Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.</p>
13.	Цель	<p>Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p>
14.	Задачи	<p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прививать знания о закаливании и укреплении здоровья.</li> </ul> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучать комплексы физических упражнений;</li> <li>• осваивать навыки соревновательной деятельности;</li> <li>• знакомить со спортивными (подвижными) играми, обучать приемам техники спортивных (подвижных) игр;</li> <li>• знакомить с основами техники безопасности;</li> <li>• знакомить с принципами правильного питания;</li> <li>• знакомить с основными видами мышц;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• знакомить с основными правилами личной гигиены.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость;</li> <li>• развивать внимание и координацию, гибкость и выносливость.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде;</li> <li>• воспитывать активную жизненную позицию;</li> </ul> <p>способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим</p>
15.	Возраст детей	7-9 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	Два занятия в неделю

19.	Ожидаемые результаты	<p>К концу учебного года обучения воспитанник будет знать:</p> <p>правила гигиены и самоконтроля;</p> <p>комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;</p> <p>простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха;</p> <p>нормативы комплекса ГТО;</p> <p>технику безопасности во время учебных занятий;</p> <p>правила соревнований.</p> <p>Будет уметь:</p> <p>проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;</p> <p>свободно работать со спортивным инвентарем;</p> <p>передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</p> <p>осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p> <p>выполнять нормативы комплекса ГТО II ступени (70 % учащихся).</p>
20.	Способы определения результативности	<p><b>Стартовый мониторинг</b> – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.</p> <p><b>Итоговая оценка</b> проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы</p>

21.	Формы контроля	Мониторинг, контрольная сдачи нормативов.
-----	----------------	---

## 1. Пояснительная записка

«ОФП 1-2кл» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (ОФП) и спортивным (подвижным) играм (СИ) составлена на основе:

- Норм Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" ;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.;
- Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положения о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положения о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО;
- обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта,

личного спортивного опыта автора и опыта работы с воспитанниками детского спортивного объединения.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП

**Актуальность** программы заключается в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации.

**Целесообразность** данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, стремлении выработки состояния полного физического, душевного и социального благополучия.

**Новизна** заключается в том, что при её составлении упор делался на более углубленное изучение подготовки спортсменов в познавательной, игровой, спортивной и соревновательной деятельности.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

### **Цель:**

Обучение детей бережному отношению к своему здоровью, укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений и навыков.

### **Образовательные:**

- формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- изучать комплексы физических упражнений;
- осваивать навыки соревновательной деятельности;



- знакомить со спортивными (подвижными) играми, обучать приемам техники спортивных (подвижных) игр;
- знакомить с основами техники безопасности;
- знакомить с принципами правильного питания;
- знакомить с основными видами мышц;
- формировать правильную осанку;
  - знакомить с основными правилами личной гигиены.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость;
- развивать внимание и координацию, гибкость и выносливость.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде;
  - воспитывать активную жизненную позицию;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям.

#### **Условия набора**

Программа предназначена для детей 7-9 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут), 34 недели - с 12 сентября по 25 мая.

#### **Наполняемость учебной группы обучения**

Минимальное количество обучающихся 12 человек.

#### **Методы, используемые на занятиях:**

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, спортивные соревнования, обсуждение спортивных мероприятий и соревнований.

3. Практические методы: тренировки.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Тип занятий: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные и др.

**2. Учебно-тематический план**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, общих физических упражнений, школы мяча, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Количество недель-34

Количество часов - 68

Часов в неделю - 2

№	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
---	------------------------	------------------	--------	----------	----------------------------

1	Общие основы знаний, ПП и ТБ		0,5	-	Опрос
2	Легкая атлетика	32	4	28	Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
3	Подвижные и спортивные игры	12	2	10	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
4	Гимнастика с основами акробатики	20	4	16	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
5	Контрольные испытания	4	2	2	Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнования
	Итого	68			

#### 4. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного процесса: 12 сентября 2022г.- 25 мая 2023г.  
Количество учебных недель: 34

Период прохождения материала	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 неделя	1	Рассказ, Объяснение нового материала. Показ, опробование.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировок по Бег 30 м. Бег до 3 мин. Игра «Салки»	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос по теме, беседа. Наблюдение
2 неделя	1	Рассказ, Объяснение нового материала. Показ, опробование.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.И. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос по теме, беседа. Наблюдение
3 неделя	1	Рассказ,	Основные	Физкультурно-	Протокол

		показ, опробовани е.	физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	оздоровительный комплекс	занятия. Мониторинг
4 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Протокол занятия. Мониторинг
5 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
6 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
7 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и «Метко в цель»	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
8 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
9 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.И	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
10 неделя	1	Рассказ,	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, беседа
11 неделя	1	Объяснение нового материала.	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение

		Показ, опробовани е	П/и «Удержи, не потеряй!»		
12 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробовани е	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом.	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
13 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е.	Взаимодействие двух игроков. П/и. « Отдай мяч и выйди».	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Итоги соревновани й, протокол
14 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробовани е	Ведение и передача мяча в парах. П/и «Мяч среднему».	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
15 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробовани е	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из -за головы. П/и «Кто выше?»	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
16 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е.	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
17 неделя	1	Рассказ, показ, опробовани е.	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Итоги соревновани й, протокол
18 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробовани е	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, беседа
19 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробовани е	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
20 неделя	1	Объяснение нового материала.	Передвижение по наклонной гимнастической	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение

		Показ, опробование	скамейке. Развитие гибкости. П/и.		
21 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. П/и «Хвостики»	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
23 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Мост из положения лежа, акробатическая комбинация. Развитие гибкости. П/и.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
24 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев на горку гимнастических матов. Вскок в упор присев на горку матов. Соскок прогнувшись П/и.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
25 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
26 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
27 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
28 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
29 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
30 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) Отжимание в упоре	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение

			лежа (раз)		
31 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Спортивные Эстафеты	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
32 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Круговая тренировка	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
33 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
34 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Протокол занятия. Мониторинг

### 3. Содержание изучаемого курса

Знания о физической культуре

**Физическая культура** — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

#### **Основы легкой атлетики**

**Легкая атлетика** – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

#### Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

## **Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола**

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

### Подвижные игры:

#### **Игра "Хвостики"**

Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

#### **Игра «Мяч соседу»**

Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

#### **Игра «Передача мяча в колоннах»**

Играющие делятся на несколько группкоманд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

#### **Игра «Воробьи, вороны»**



Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

### **Игра «Вышибалы»**

на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

## **Основы гимнастики с элементами акробатики**

### Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела);

Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке);

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, связок голеностопного сустава;

Упражнения для развития выносливости упражнения на гибкость и подвижности в суставах;

Упражнения для развития координации;

Прыжки на скакалке;

Прыжки в длину с места;

Подтягивания на верхней и нижней перекладине;

Отжимание в упоре лежа;

Комплекс акробатической комбинации.

## **6. Планируемые результаты**

отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

### **Личностные результаты**

Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

Воспитание морально-этических и волевых качеств;

Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты**

Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять

Утреннюю зарядку;

Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### **Предметные результаты**

Знать о физических качествах и правилах их тестирования;

Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

**Демонстрировать** в технической подготовке:

- технику выполнения ОРУ;
- технику выполнения прыжков в длину (с места и с разбега, многократный);
- технику выполнения бега (темп- медленный, равномерный, ускоренный, дистанция – короткая, длинная, «старт», «финиш», челночный);
- технику выполнения метания мяча (вдаль, в цель);
- технику выполнения передачи мяча;
- технику выполнения упражнений ОФП (сгибание, разгибание рук в упоре, подтягивание на высокой перекладине и с упором для ног, наклоны на гибкость и на пресс, прыжки через короткую скакалку, жим штанги лежа);
- быстроту реакции, сноровку, владение мячом (спортивным инвентарем) во время проведения спортивных игр и эстафет.

К концу учебного года обучения воспитанник будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## **7. Формы аттестации обучающихся**

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

- Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом дошкольников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

#### **Гигиенические требования:**

- непосредственно образовательная деятельность проводится в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;
- использование разных форм работы;
- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, организованный в соответствии с САНПиН;

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Митрошина Анастасия Сергеевна. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия в АО ИОО по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

## **9. Перечень учебно-методического обеспечения**

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие футбольного

поля . с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером.  
Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Свисток, секундомер

Ворота футбольные с сеткой;

Мячи футбольные;

Гимнастические маты;

Гимнастическая стенка;

Спортивный инвентарь(Координационные лестницы, фишки, мячи набивные, гантели различной тяжести, скакалки)

## 10. Список информационных источников

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
9. 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).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

## 11. Приложения к программе

### Приложение №1

Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае. В ней принимают участие заведующая, старший воспитатель, музыкальный руководитель, медицинская сестра, воспитатели.

Подбираются упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами. Готовятся протоколы обследования.

Заранее проверяют готовность беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д., помогают сделать необходимые разметки.

Оценивается состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах, родительских собраниях.

Методики обследования уровня физической подготовленности детей

### Техническая подготовка.

Нормативы спортивных показателей учащихся группы «ОФП 1-2кл»

№	Контрольные испытания	7-9 лет	
		Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9,9	10,2
2	Прыжок в длину с места (см.)	155	150
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	20	15
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	-
5	Подъем туловища из положения	42	36

	лежа за 1 мин (раз)		
6	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+11

### Правила проведения:

**1. Челночный бег 3x10** предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

**2. Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

**3. Подтягивание на низкой перекладине** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

**4. Подтягивание на высокой перекладине** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний,

фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается

**5. Поднимание туловища из положения лежа** на спине выполняется из исходного **положения: лежа** на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий **туловища за 1** минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное **положение**. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий **туловища**. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

**6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** выполняется из исходного **положения: стоя на гимнастической скамье**, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. ... При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных **наклона**, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем **наклоне** участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в **сантиметрах**.