**Содержание**

1. Целевой раздел программы.

1.1Пояснительная записка………………………………………………..2

* 1. Цель и задачи программы………………………………………….....4
  2. Ожидаемые результаты……………………………………………….6

1.4 Принципы реализации программы…………………………………..7

1. Содержательный раздел программы.

2.1Содержание программы………………………………………………8

2.2 Организация образовательного процесса…………………………. 10

2.3 Программа педагогического мониторинга спортивно- оздоровительного кружка «ОФП»………………………………………11

2.4 Взаимодействие с родителями……………………………………….12

1. Организационный раздел программы
   1. Методическое обеспечение…………………………………………. 15
   2. Список используемой литературы…………………………………..16

**Целевой раздел программы**

**1.1 Пояснительная записка.**

Главной ценностью для человека является его здоровье Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

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, физкультурные занятия, спортивные развлечения и физкультурные праздники. 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.

**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. 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.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой.

**Программа** для кружковой работы спортивно – оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана на основе нормативно правовых документов регламентирующих деятельность спортивных школ и в контексте нового Федерального Государственного Образовательного Стандарта, с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

Данная программа служит основным документом для эффективного построения общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста

В данной программе представлено содержание работы ДЮСШ по общей физической подготовке сроком на 2 года обучения. Данная программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств детей с разной физической подготовкой.

**Отличительная черта программы** .Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей ( в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей),планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

**Особенности методики данной программы:**

* обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
* достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
* эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
* формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

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.

**1.2 Цель и задачи программы:**

**Целью** программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решитьследующие**задачи.**

**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;

**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.

**Оздоровительные:** содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

**Возраст 5-6 лет** . 1год обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, начальное обучение технике и правилам игры; развитие двигательных качеств, особенно общей выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых; развитие коллективных форм соревнования.

**Возраст 6-7 лет**. 2 год обучения направлен на подготовку: техническую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы спортивных игр.

Срок реализации программы – 2 года. Категория детей – старшая и подготовительные группы. Занятия проводятся 3 раз в неделю во второй половине дня, длительность – 30 минут. Программа предназначена для кружковой работы. Наполняемость группы составляет 15 человек. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

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

* развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
* овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
* сформирована культура движений, правильная осанка, 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.

**Основной показатель работы**

* снижение показателей заболеваемости дошкольников
* стабильность состава занимающихся;
* положительная динамика прироста спортивных показателей;
* выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке(по истечении каждого года).

**1.4 Принципы реализации программы**

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

* **Принцип сознательности и активности.** Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.
* **Принцип наглядности**. У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.
* **Принцип систематичности.** Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.
* **Принцип индивидуального подхода и доступности.** Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по общей физической подготовке дошкольников, предусматривает : теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

2.**Содержательный раздел программы.**

**2.1 Содержание программы.**

**Программа включает в себя :**

* работу с детьми;
* пропаганду здорового образа жизни;
* пропаганду правонарушений учащихся;
* работу с родителями.

*Комплексно-тематическое планирование см. приложение № 1*

**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. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 5 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

**Практическая часть** занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение дошкольников разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей. Из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

**Практическое занятие состоит из трех частей:**

**подготовительная** (вводная беседа, спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег .);

**основная** (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами ,упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).

**заключительная** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются тренером- преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**Формы практических занятий**:

* традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
* тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
* игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;
* занятие с использованием тренажёров;
* занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
* тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, бадминтон, городки, футбол;
* комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта(легкая атлетика, гимнастика,подвижные и спортивные игры);
* контрольно- проверочные занятия .

**2. 2 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».Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**2.3 Программа педагогического мониторинга спортивно – оздоровительного кружка «ОФП».**

Планирование работы кружка 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 «ОФП», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года (сентябрь, май).

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 направленно на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

**Ориентировочные показатели**

**физической подготовленности детей посещающих кружок ОФП .**

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Пол** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| 1 | Бросок набивного мяча | Мал | 160-230 | 175-300 | 220-350 |
| Дев | 150-225 | 170-280 | 190-330 |
| 2 | Прыжок в длину с места | Мал | 85-130 | 100-140 | 130-155 |
| Дев | 85-125 | 90-140 | 125-150 |
| 3 | Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | Мал | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| Дев | 6-9 | 7-10 | 8-12 |
| 4 | Бег на дистанцию 30 метров | Мал | 8,2-7,0 | 7,0-6,3 | 6,2-5,7 |
| Дев | 8,5-7,4 | 7,5-6,6 | 6,5-5,9 |
| 5 | Челночный бег 3x10 метров | Мал | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| Дев | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| 6 | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | Мал | 9-11 | 10-12 | 12-14 |
| Дев | 7-9 | 8-10 | 9-12 |

**2.4 Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы с родителями — способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга.

Педагог активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотно­шения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми. Педагог опирается на проявление заинтересованности, инициатив­ности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

**3.Организационный раздел программы**

**3.1 Методическое обеспечение**.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря

**Наименование спортивного оборудования**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 2 пролета |
| Скамейка гимнастическая жесткая  (длиной 3 м)  (длиной 2 метра) | 2шт  2шт. |
| Мячи:   * набивные весом 1 кг, * маленькие, * средние (резиновые), * для фитбола | 2 шт.  10 шт.  15 шт.  4 шт. |
| Гимнастический мат | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 15 шт. |
| Скакалка детская | 6 шт. |
| Кольцеброс | 1 шт. |
| Кегли | 10 шт. |
| Обруч пластиковый детский   * средний (диаметр 50 см) * большой (диаметр 90 см) | 5 шт.  15 шт. |
| Конус для эстафет | 6 шт. |
| Дуги для подлезания разной высоты | 5 шт. |
| Кубики пластмассовые | 10 шт. |
| Бубен | 2 шт. |
| Батут (диаметр 95 см) | 1 шт. |
| Велотренажер детский | 2 шт. |
| Игра «Дартс» | 1 шт. |
| Погремушки | 15 шт. |
| Флажки | 30 шт. |
| Скамья наклонная с гладкой поверхностью | 1 шт |
| Скамья наклонная с ребристой поверхностью | 1 шт |
| Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм | 1 шт. |
| Клюшка с шайбой (комплект) | 4 шт. |
| Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Рулетка измерительная (5м) | 1 шт. |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений использую музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | Кол – во 1 шт. |
| Аудиозаписи | Периодически обновляются |
| Ноутбук | Кол – во 1 шт. |
| Проектор | Кол – во 1 шт. |

**3.2 Список литературы**:.

1. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г

2. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.

3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.

4. М.Ю.Картушина «Зеленый огонек здоровья», М. «Сфера», 2007

5. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155 г. Москва «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.30-49-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»