

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 «Берёзонька»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 31.08. 2021 года  
БМАДОУ «Детский сад № 40»  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 40»  
\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

Приказ № 54-О от 31.08.2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»  
Направленность: физкультурно-спортивной  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года (288 часов)

Автор-составитель:  
Бурмак Екатерина Андреевна,  
методист

г. Березовский, 2021

## Содержание

<i>1. Пояснительная записка</i>	<i>3</i>
<i>1.1 Нормативно – правовые основания разработки программы</i>	<i>3</i>
<i>1.2 Сведения о программе</i>	<i>3</i>
<i>1.3 Характеристика программы (ее значимости)</i>	<i>3</i>
<i>1.4 Направленность</i>	<i>4</i>
<i>1.5 Адресат программы</i>	<i>4</i>
<i>1.6 Срок реализации программы</i>	<i>5</i>
<i>1.7 Объем</i>	<i>5</i>
<i>1.8 Режим занятий</i>	<i>5</i>
<i>1.9 Формы обучения</i>	<i>5</i>
<i>1.10 Виды занятий</i>	<i>5</i>
<i>1.11 Цели и задачи</i>	<i>5</i>
<i>2. Содержание Программы</i>	<i>6</i>
<i>3. Планируемые результаты</i>	<i>7</i>
<i>4. Организационно-педагогические условия программы</i>	<i>16</i>
<i>5. Оценочные материалы</i>	<i>17</i>
<i>6. Методические материалы</i>	<i>19</i>
<i>7. Рабочая программа для 1 года обучения</i>	<i>20</i>
<i>8. Рабочая программа для 2 года обучения</i>	<i>25</i>
<i>9. Рабочая программа для 3 года обучения</i>	<i>30</i>
<i>10. Рабочая программа для 4 года обучения</i>	<i>35</i>

## *Пояснительная записка*

### Нормативно – правовые основания разработки программы

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа «ОФП») разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

-Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.5648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

-Устав и локальные нормативные, распорядительные акты БМАДОУ «Детский сад № 40».

### Сведения о программе

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» направлена на знакомство с различными видами спорта, развитие физических качеств, повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Весь учебный материал программы распределен на 4 этапа в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### Характеристика программы (ее значимости)

В современных условиях физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу.

В связи с чем, возникает необходимость приобщения детей к физической культуре и спорту, что позволит им укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности.

Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня

физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

Актуальность программы состоит в том, что в занятиях по общей физической подготовке (ОФП) помогают развивать ребенка более разносторонне; знакомят его с различными видами спорта, а с помощью подвижных игр, на основе которых строятся занятия, способствуют развитию физических качеств, улучшению эмоционального настроения детей, повышают интерес к ежедневным занятиям физической культурой.

Отличительные особенности программы: не предусматривает жесткий объем содержания образования; программа предназначена для дополнительного образования дошкольников. Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 3-7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 4 года.

Ожидаемые результаты работы:

- выполнение обязательных заданий (мальчики / девочки);
- выполнение дополнительных заданий (мальчики / девочки).

#### Направленность

Данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### Адресат программы

Программа «ОФП» предусматривает обучение детей от 3 до 7 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Способы организации детей для выполнения основных движений: фронтальный, подгрупповой, поточный, индивидуальный.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход: дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение зоны действия, мобильные объединения детей при выполнении заданий.

Категория состояния здоровья лиц, которые могут быть зачислены на обучение: без ОВЗ.

#### Срок реализации программы

Срок освоения программы - 4 года.

## Объем

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы по всем четырем модулям составляет 288 учебных часов.

## Режим занятий

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа.

Учебный час зависит от возраста обучающихся и составляет:

- для детей 3-4 лет – 15 минут;
- для детей 4-5 лет – 20 минут;
- для детей 5-6 лет – 25 минут;
- для детей 6-7 лет – 30 минут.

## Формы обучения

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

## Виды занятий

Виды занятий: занятие–тренировка, игровое занятие, занятие–соревнование.

## Цель и задачи программы

Цель: повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности.

Задачи:

- формировать представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- развивать двигательные умения и навыки, развивать физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

## 2. Содержание программы

Программа «ОФП» состоит из четырех модулей, соответствующих возрастным особенностям обучающихся: «1 год обучения» (для детей 3-4 лет), «2 год обучения» (для детей 4-5 лет), «3 год обучения» (для детей 5-6 лет), «4 год обучения» (для детей 6-7 лет).

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Задача заключительной части - привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра.

### Учебный план

№ п/п	Содержание	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Основы знаний	5	5	5	5
2	Ходьба	4	4	4	4
3	Равновесие	5	5	5	5
4	Бег	9	9	9	9
5	Лазанье	8	8	8	8
6	Прыжки	2	2	2	2
7	Катание, бросание, ловля мяча	6	6	6	6
8	Имитационные упражнения	2	2	2	2
9	Общеразвивающие упражнения	9	9	9	9
10	Начальные формы спортивных упражнений	9	9	9	9
11	Висы и упоры	2	2	2	2
12	Подвижные игры и игровые упражнения	5	5	5	5
13	Построения, перестроения	6	6	6	6
	Итого:	72	72	72	72

## 3. Планируемые результаты

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Реализация программы «ОФП» позволит подготовить детей к дальнейшему поступлению в коллективы со спортивной направленностью.

По окончании обучения по данной образовательной программе дети

**Будут знать:**

1. Технику безопасности на занятиях ОФП;
2. Основы здорового образа жизни;

**Будут владеть:**

1. Техникой выполнения общих физических упражнений;

**Будут уметь:**

1. Описывать и демонстрировать определенные упражнения общей физической подготовки.

У детей:

- будет сформирована мотивация к занятиям физической культурой;
- будут развиты такие физические качества как ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- будет развито логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой.

## Календарный учебный график

Начало занятий – 01 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Количество учебных дней в год: 72 дня.

Объем учебных часов в год: 72 часа.

Всего объем учебных часов за весь период реализации Программы: 288.

Месяц	Неделя	Возраст детей							
		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		Количество занятий	Общая нагрузка, мин	Количество занятий	Общая нагрузка, мин	Количество занятий	Общая нагрузка, мин	Количество занятий	Общая нагрузка, мин
Сентябрь	1 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
Итого за месяц		8		8		8		8	
Октябрь	1 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
Итого за месяц		8		8		8		8	
Ноябрь	1 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
Итого за месяц		8		8		8		8	
Декабрь	1 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
Итого за месяц		8		8		8		8	
Январь	1 неделя	0		0		0		0	
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	5 неделя	2	15	2	20	2	25	2	25
Итого за месяц		8		8		8		8	



Февраль	1 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
Итого за месяц		8		8		8		8	
Март	1 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
Итого за месяц		8		8		8		8	
Апрель	1 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
Итого за месяц		8		8		8		8	
Май	1 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	2 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	3 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
	4 неделя	2	15	2	20	2	25	2	30
Итого за месяц		8		8		8		8	
	Всего в год	72	18 часов	72	24 часа	72	30 часов	72	36 часов

#### 4. Организационно-педагогические условия программы

##### Материально - техническое обеспечение

Организация образовательного процесса происходит в спортивном зале, расположенном на 2 этаже БМАДОУ «Детский сад № 40» г. Березовский. Площадь спортивного зала – 62,5 кв.м.

Материально-техническое обеспечение.

Ноутбук Acer – 1

Мини система – 1

Комплекс спортивный детский -1

Комплект мягких модулей 12 элементов- 1

Канат для перетягивания - 2

Лампа бактерицидная

Дезар-3 – 1

Туннель – лабиринт (8 элементов) – 2

Стол - 1

Гимнастическая палка 1100мм – 30

Гимнастическая палка 300 мм – 30

Гимнастическое бревно- 2.5 м - 2

Городки - 3

Доска деревянная с ребристой поверхностью – 1

Дорожка массажная тактильная – 2

Дорожка для прыжков в длину 2,5 м. - 1

Доска деревянная гладкая – 1

Дуга для подлезания малая – 5

Дуга для подлезания большая – 5

Секундомер электр – 1

Скакалка - 45

Стул мягкий – 2

Сетка заградительная – 36 м

Свисток - 2

Скамейка гимнастическая – 2

Игровой модуль (полка- улица) – 1

Корзина для мячей – 6

Коврик спортивный – 30

Куб большой – 2

Куб малый – 2

Кегли (набор) – 4

Кольцеброс - 3

Конусы с отверстиями – 10

Мешочек с грузом 150 гр – 30

Мешочек с грузом 70 гр – 30

Мат гимнастический 150\*100 – 4

Мяч массажный – 10

- Мяч баскетбольный – 3
- Мяч футбольный – 3
- Мяч для метания 150 гр – 15
- Мяч резиновый 200 мм – 60
- Мяч резиновый 75 мм – 30
- Мяч резиновый 125 мм – 30
- Мяч утяжеленный 0,5 кг – 6
- Мяч надувной с рожками – 6
- Мяч волейбольный – 3
- Мешок для прыжков – 2
- Набор лент гимнаст (10 шт) – 3
- Набор для бадминтона + волан – 40
- Обруч большой и малый – 85
- Стенка гимнастическая 5 секций – 1
- Стойка баскетбольная со щитом – 1
- Сенсорная (7 элементов) – 2
- Флажки цветные – 50
- Методическое обеспечение.
- 1. Пособия;
- 2. Картотеки упражнений;
- 3. Обучающие фильмы.

#### Образовательные и информационные ресурсы

Автор, название, год издания: учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный / электронный)
учебные, учебно-методические издания	
1. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие / Власенко Н.Э. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.	печатный
2. Безруких М.М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.	печатный печатный
3. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ. Практические материалы. – Воронеж, 2012. – 176 с.	печатный
4. Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018.	печатный
5. Организация двигательной деятельности детей в детском саду / Т.Е. Харченко. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс»», 2010. – 176 с.	печатный
наименование электронного образовательного, информационного ресурса	

1. Обучающие уроки <a href="https://www.youtube.com/channel/UC5pkIa3pTkCz5vZyykzwlCg">https://www.youtube.com/channel/UC5pkIa3pTkCz5vZyykzwlCg</a>	Электронный
2. Мультфильмы про спорт и здоровый образ жизни <a href="https://спортания.рф/serii">https://спортания.рф/serii</a>	Электронный

#### Кадровое обеспечение

Минимально допустимая квалификация педагога

Уровень образования педагога: среднее профессиональное (педагогическое)

Профессиональная категория: нет требований

Уровень соответствия квалификации: Педагогом пройдена профессиональная переподготовка по профилю программы.

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам может быть привлечено лицо, обучающееся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения».

#### 5. *Оценочные материалы*

**Вводный** контроль по общефизической и специальной подготовке проводится в сентябре.

**Текущий** контроль по общефизической и специальной подготовке осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала.

**Итоговый** контроль по общефизической и специальной подготовке проводится в мае.

## *6. Методические материалы*

### *Список литературы для педагога*

1. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие / Власенко Н.Э. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.
3. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ. Практические материалы. – Воронеж, 2012. – 176 с.
4. Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018.
5. Организация двигательной деятельности детей в детском саду / Т.Е. Харченко. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс»», 2010. – 176 с.

### *Интернет-ресурсы*

1. Обучающие уроки <https://www.youtube.com/channel/UC5pkIa3pTkCz5vZyykzwlCg>
2. Мультфильмы про спорт и здоровый образ жизни <https://спортания.рф/serii>

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 «Берёзонька»

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 31.08. 2021 года  
БМАДОУ «Детский сад № 40»  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 40»  
\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

Приказ № 54-О от 31.08.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 3-4 года  
Срок реализации: 1 год  
ФИО: Тарасова Елена Павловна,  
инструктор по физической культуре

Березовский, 2021

## Пояснительная записка

В современных условиях физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу.

В связи с чем возникает необходимость приобщения детей к физической культуре и спорту, что позволит им укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности.

Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

### Цель и задачи Программы

Цель: повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности.

Задачи:

- формировать представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- развивать двигательные умения и навыки, развивать физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

### Условия организации учебно-воспитательного процесса

Комплектование групп происходит с 1 по 15 сентября текущего учебного года в соответствии с запросом родителей (законных представителей). Наполняемость групп (максимальная) - 20 человек. Количество групп зависит от количества воспитанников. Возраст воспитанников – 3-4 года.

Режим осуществления образовательной деятельности в режиме деятельности БМАДОУ «Детский сад № 40». Количество занятий в неделю – 2.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием.

Продолжительность занятия составляет 15 мин.  
Количество часов на освоение материала – 72.

#### Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты учебного года, определяющие основные компоненты процесса освоения дополнительной общеобразовательной программы.

-у детей сформированы представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

-дети освоили правильные знания, умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

-дети освоили правила, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

-у детей развиваются двигательные умения и навыки, физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;

-у детей формируются положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста;

-дети дружны между собой.

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата занятия	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>				
1	Гигиена спортивной формы	1	0,5	0,5		
2	Построение для физкультурных занятий	1	0,5	0,5		
3	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
4	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
5	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
	<b>Ходьба</b>	<b>4</b>				
6	В колонне за руководителем	1	0,5	0,5		
7	По кругу за руки	1	0,5	0,5		
8	В разных направлениях	1	0,5	0,5		
9	С использованием зрительных ориентиров	1	0,5	0,5		
	<b>Равновесие</b>	<b>5</b>				
10	Ходьба по прямой (2-3 м), ограниченной двумя линиями (шириной 20-30 см)	1	0,5	0,5		
11	Ходьба по шнуру (прямая, зигзаг, круг)	1	0,5	0,5		
12	Ходьба по шнуру (прямая, зигзаг, круг)	1	0,5	0,5		
13	Ходьба по гимнастической	1	0,5	0,5		



	скамейке (в упоре на коленях и ладонях)					
14	Ходьба по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях)	1	0,5	0,5		
	<b>Бег</b>	<b>9</b>				
15	В колонне за руководителем (до 10 м)	1	0,5	0,5		
16	В разных направлениях	1	0,5	0,5		
17	В разных направлениях	1	0,5	0,5		
18	Догоня катящийся брошенный предмет	1	0,5	0,5		
19	Догоня катящийся брошенный предмет	1	0,5	0,5		
20	Между линиями (25-30 см)	1	0,5	0,5		
21	Непрерывный 20-40 с	1	0,5	0,5		
22	Непрерывный 20-40 с	1	0,5	0,5		
23	Непрерывный 20-40 с	1	0,5	0,5		
	<b>Лазанье</b>	<b>8</b>				
24	В упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м	1	0,5	0,5		
25	Подлезание под препятствие (25-40 см)	1	0,5	0,5		
26	По гимнастической скамейке	1	0,5	0,5		
27	По гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
28	По гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
29	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
30	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
31	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
	<b>Прыжки</b>	<b>2</b>				
32	На месте на двух ногах	1	0,5	0,5		
33	С продвижением вперед	1	0,5	0,5		
	<b>Катание, бросание, ловля мяча</b>	<b>6</b>				
34	Катание (одной, двумя руками) сидя, стоя	1	0,5	0,5		
35	Катание (одной, двумя руками) сидя, стоя	1	0,5	0,5		
36	Бросание вперед двумя руками	1	0,5	0,5		

	(снизу, от груди, из-за головы)					
37	Бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за головы)	1	0,5	0,5		
38	В цель (расстояние 1.5 м) правой, левой рукой	1	0,5	0,5		
39	В длину правой, левой рукой	1	0,5	0,5		
	<b>Имитационные упражнения</b>	<b>2</b>				
40	Движения животных	1	0,5	0,5		
41	Движения насекомых	1	0,5	0,5		
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>9</b>				
42	Без предметов	1	0,5	0,5		
43	Без предметов	1	0,5	0,5		
44	- с флажками	1	0,5	0,5		
45	- с флажками	1	0,5	0,5		
46	- с обручами	1	0,5	0,5		
47	- с обручами	1	0,5	0,5		
48	- с платочками	1	0,5	0,5		
49	- с платочками	1	0,5	0,5		
50	- с платочками	1	0,5	0,5		
	<b>Начальные формы спортивных упражнений</b>	<b>9</b>				
51	Группировки из положений сидя, стоя, лежа	1	0,5	0,5		
52	Группировки из положений сидя, стоя, лежа	1	0,5	0,5		
53	Группировки из положений сидя, стоя, лежа	1	0,5	0,5		
54	Перекаты в группировках	1	0,5	0,5		
55	Перекаты в группировках	1	0,5	0,5		
56	Перекаты в группировках	1	0,5	0,5		
57	Перекаты в группировках	1	0,5	0,5		

58	Прогибания из положения лежа на спине с опорой рук и головы	1	0,5	0,5		
59	Прогибания из положения лежа на спине с опорой рук и головы	1	0,5	0,5		
	<b>Висы и упоры</b>	<b>2</b>				
60	Стоя, лежа спиной на гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
61	Упор стоя на коленях	1	0,5	0,5		
	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>	<b>5</b>				
62	С ходьбой и бегом	1	0,5	0,5		
63	С прыжками	1	0,5	0,5		
64	С бросанием и ловлей мяча	1	0,5	0,5		
65	С ползанием	1	0,5	0,5		
66	На ориентирование в пространстве	1	0,5	0,5		
	<b>Построения, перестроения</b>	<b>6</b>				
67	Парами	1	0,5	0,5		
68	Парами	1	0,5	0,5		
69	В колонну	1	0,5	0,5		
70	В колонну	1	0,5	0,5		
71	В круг	1	0,5	0,5		
72	В круг	1	0,5	0,5		
<b>Всего:</b>						

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 «Берёзонька»

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 31.08. 2021 года  
БМАДОУ «Детский сад № 40»  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 40»  
\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

Приказ № 54-О от 31.08.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год  
ФИО: Тарасова Елена Павловна,  
инструктор по физической культуре

Березовский, 2021

## Пояснительная записка

В современных условиях физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу.

В связи с чем возникает необходимость приобщения детей к физической культуре и спорту, что позволит им укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности.

Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

### Цель и задачи Программы

Цель: повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности.

Задачи:

- формировать представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- развивать двигательные умения и навыки, развивать физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

### Условия организации учебно-воспитательного процесса

Комплектование групп происходит с 1 по 15 сентября текущего учебного года в соответствии с запросом родителей (законных представителей). Наполняемость групп (максимальная) - 20 человек. Количество групп зависит от количества воспитанников. Возраст воспитанников – 4-5 лет.

Режим осуществления образовательной деятельности в режиме деятельности БМАДОУ «Детский сад № 40». Количество занятий в неделю – 2.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием.

Продолжительность занятия составляет 20 мин.  
 Количество часов на освоение материала – 72.

#### Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты учебного года, определяющие основные компоненты процесса освоения дополнительной общеобразовательной программы.

-у детей сформированы представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

-дети освоили правильные знания, умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

-дети освоили правила, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

-у детей развиваются двигательные умения и навыки, физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;

-у детей формируются положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста;

-дети дружны между собой.

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата занятия	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>				
1	Гигиена спортивной формы	1	0,5	0,5		
2	Построение для физкультурных занятий	1	0,5	0,5		
3	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
4	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
5	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
	<b>Ходьба</b>	<b>4</b>				
6	В колонне за руководителем	1	0,5	0,5		
7	По кругу за руки	1	0,5	0,5		
8	В разных направлениях	1	0,5	0,5		
9	С использованием зрительных ориентиров	1	0,5	0,5		
	<b>Равновесие</b>	<b>5</b>				
10	Ходьба по прямой (2-3 м), ограниченной двумя линиями (шириной 20-30 см)	1	0,5	0,5		
11	Ходьба по шнуру (прямая, зигзаг, круг)	1	0,5	0,5		
12	Ходьба по шнуру (прямая, зигзаг, круг)	1	0,5	0,5		
13	Ходьба по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях)	1	0,5	0,5		

14	Ходьба по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях)	1	0,5	0,5		
	<b>Бег</b>	<b>9</b>				
15	В колонне за руководителем (до 10 м)	1	0,5	0,5		
16	В разных направлениях	1	0,5	0,5		
17	В разных направлениях	1	0,5	0,5		
18	Догоня катящийся брошенный предмет	1	0,5	0,5		
19	Догоня катящийся брошенный предмет	1	0,5	0,5		
20	Между линиями (25-30 см)	1	0,5	0,5		
21	Непрерывный 20-40 с	1	0,5	0,5		
22	Непрерывный 20-40 с	1	0,5	0,5		
23	Непрерывный 20-40 с	1	0,5	0,5		
	<b>Лазанье</b>	<b>8</b>				
24	В упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м	1	0,5	0,5		
25	Подлезание под препятствие (25-40 см)	1	0,5	0,5		
26	По гимнастической скамейке	1	0,5	0,5		
27	По гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
28	По гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
29	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
30	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
31	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
	<b>Прыжки</b>	<b>2</b>				
32	На месте на двух ногах	1	0,5	0,5		
33	С продвижением вперед	1	0,5	0,5		
	<b>Катание, бросание, ловля мяча</b>	<b>6</b>				
34	Катание (одной, двумя руками) сидя, стоя	1	0,5	0,5		
35	Катание (одной, двумя руками) сидя, стоя	1	0,5	0,5		
36	Бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за головы)	1	0,5	0,5		
37	Бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за головы)	1	0,5	0,5		

38	В цель (расстояние 1.5 м) правой, левой рукой	1	0,5	0,5		
39	В длину правой, левой рукой	1	0,5	0,5		
	<b>Имитационные упражнения</b>	<b>2</b>				
40	Движения животных	1	0,5	0,5		
41	Движения насекомых	1	0,5	0,5		
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>9</b>				
42	Без предметов	1	0,5	0,5		
43	Без предметов	1	0,5	0,5		
44	- с флажками	1	0,5	0,5		
45	- с флажками	1	0,5	0,5		
46	- с обручами	1	0,5	0,5		
47	- с обручами	1	0,5	0,5		
48	- с платочками	1	0,5	0,5		
49	- с платочками	1	0,5	0,5		
50	- с платочками	1	0,5	0,5		
	<b>Начальные формы спортивных упражнений</b>	<b>9</b>				
51	Группировки из положений сидя, стоя, лежа	1	0,5	0,5		
52	Группировки из положений сидя, стоя, лежа	1	0,5	0,5		
53	Группировки из положений сидя, стоя, лежа	1	0,5	0,5		
54	Перекаты в группировках	1	0,5	0,5		
55	Перекаты в группировках	1	0,5	0,5		
56	Перекаты в группировках	1	0,5	0,5		
57	Перекаты в группировках	1	0,5	0,5		
58	Прогибания из положения лежа на спине с опорой рук и головы	1	0,5	0,5		
59	Прогибания из положения лежа на спине с опорой рук и головы	1	0,5	0,5		



	<b>Висы и упоры</b>	<b>2</b>				
60	Стоя, лежа спиной на гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
61	Упор стоя на коленях	1	0,5	0,5		
	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>	<b>5</b>				
62	С ходьбой и бегом	1	0,5	0,5		
63	С прыжками	1	0,5	0,5		
64	С бросанием и ловлей мяча	1	0,5	0,5		
65	С ползанием	1	0,5	0,5		
66	На ориентирование в пространстве	1	0,5	0,5		
	<b>Построения, перестроения</b>	<b>6</b>				
67	Парами	1	0,5	0,5		
68	Парами	1	0,5	0,5		
69	В колонну	1	0,5	0,5		
70	В колонну	1	0,5	0,5		
71	В круг	1	0,5	0,5		
72	В круг	1	0,5	0,5		
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 «Берёзонька»

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 31.08. 2021 года  
БМАДОУ «Детский сад № 40»  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 40»  
\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

Приказ № 54-О от 31.08.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год  
ФИО: Тарасова Елена Павловна,  
инструктор по физической культуре

Березовский, 2021

## Пояснительная записка

В современных условиях физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу.

В связи с чем возникает необходимость приобщения детей к физической культуре и спорту, что позволит им укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности.

Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

### Цель и задачи Программы

Цель: повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности.

Задачи:

- формировать представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- развивать двигательные умения и навыки, развивать физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

### Условия организации учебно-воспитательного процесса

Комплектование групп происходит с 1 по 15 сентября текущего учебного года в соответствии с запросом родителей (законных представителей). Наполняемость групп (максимальная) - 20 человек. Количество групп зависит от количества воспитанников. Возраст воспитанников – 5-6 лет.

Режим осуществления образовательной деятельности в режиме деятельности БМАДОУ «Детский сад № 40». Количество занятий в неделю – 2.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием.

Продолжительность занятия составляет 25 мин.  
 Количество часов на освоение материала – 72.

#### Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты учебного года, определяющие основные компоненты процесса освоения дополнительной общеобразовательной программы.

-у детей сформированы представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

-дети освоили правильные знания, умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

-дети освоили правила, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

-у детей развиваются двигательные умения и навыки, физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;

-у детей формируются положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста;

-дети дружны между собой.

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата занятия	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>				
1	Гигиена спортивной формы	1	0,5	0,5		
2	Построение для физкультурных занятий	1	0,5	0,5		
3	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
4	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
5	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
	<b>Ходьба</b>	<b>4</b>				
6	Переход к бегу и обратно	1	0,5	0,5		
7	Приставным шагом лицом вперед	1	0,5	0,5		
8	Боком	1	0,5	0,5		
9	Поднимание и спуск со ступеньки	1	0,5	0,5		
	<b>Равновесие</b>	<b>5</b>				
10	Перешагивания через препятствия (15-20 см)	1	0,5	0,5		
11	Кружиться на месте	1	0,5	0,5		
12	«Ласточка»	1	0,5	0,5		
13	Перешагивания через препятствия (15-20 см)	1	0,5	0,5		
14	Кружиться на месте	1	0,5	0,5		
	<b>Бег</b>	<b>9</b>				

15	В колонне за руководителем (до 10 м)	1	0,5	0,5		
16	В разных направлениях	1	0,5	0,5		
17	Догоня катящийся брошенный предмет	1	0,5	0,5		
18	Между линиями (25-30 см)	1	0,5	0,5		
19	Непрерывный 20-40 с	1	0,5	0,5		
20	В медленном темпе до 80 м	1	0,5	0,5		
21	В медленном темпе до 80 м	1	0,5	0,5		
22	В медленном темпе до 80 м	1	0,5	0,5		
23	В медленном темпе до 80 м	1	0,5	0,5		
	<b>Лазанье</b>	<b>8</b>				
24	В упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м	1	0,5	0,5		
25	Подлезание под препятствие (25-40 см)	1	0,5	0,5		
26	По гимнастической скамейке	1	0,5	0,5		
27	По гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
28	По гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
29	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
30	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
31	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
	<b>Прыжки</b>	<b>2</b>				
32	Через две параллельные линии (10-30 см). В длину с места на двух ногах	1	0,5	0,5		
33	Спрыгивание с предметов (10-15 см)	1	0,5	0,5		
	<b>Катание, бросание, ловля мяча</b>	<b>6</b>				
34	Ловля с расстояния 50-100 см	1	0,5	0,5		
35	Перебрасывание через ленту (выс. 50-60 см)	1	0,5	0,5		
36	В длину (1-1,5 м)	1	0,5	0,5		
37	В длину (1-1,5 м)	1	0,5	0,5		
38	Бросание мал.мяча в цель на полу(100-120 см)	1	0,5	0,5		

39	Бросание мал.мяча в цель на полу(100-120 см)	1	0,5	0,5		
	<b>Имитационные упражнения</b>	<b>2</b>				
40	Движения животных	1	0,5	0,5		
41	Движения насекомых	1	0,5	0,5		
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>9</b>				
42	Без предметов	1	0,5	0,5		
43	- с флажками	1	0,5	0,5		
44	- с обручами	1	0,5	0,5		
45	- с платочками	1	0,5	0,5		
46	- с кубиками	1	0,5	0,5		
47	- с кубиками	1	0,5	0,5		
48	-с мячами	1	0,5	0,5		
49	-с мячами	1	0,5	0,5		
50	-с мячами	1	0,5	0,5		
	<b>Начальные формы спортивных упражнений</b>	<b>9</b>				
51	Прогибания из положения лежа на спине с опорой рук и головы	1	0,5	0,5		
52	Стоя – упор - пережат назад – вперед - встать	1	0,5	0,5		
53	Стоя – упор - пережат назад – вперед - встать	1	0,5	0,5		
54	Из упора стоя на коленях, сед вправо, влево, меняя положение рук	1	0,5	0,5		
55	Лежа на животе, спине, вращения вперед	1	0,5	0,5		
56	Начальные формы стойки (положение ног)	1	0,5	0,5		
57	Начальные формы стойки (положение ног)	1	0,5	0,5		
58	Повороты и перемещения тела шагом (вперед, назад)	1	0,5	0,5		
59	Повороты и перемещения тела шагом (вперед, назад)	1	0,5	0,5		
	<b>Висы и упоры</b>	<b>2</b>				

60	Перемещение в упоре с доставанием предмета	1	0,5	0,5		
61	Перемещение в упоре сзади ногами вперед	1	0,5	0,5		
	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>	<b>5</b>				
62	С прыжками	1	0,5	0,5		
63	С бросанием и ловлей мяча	1	0,5	0,5		
64	С ползанием	1	0,5	0,5		
65	На ориентирование в пространстве	1	0,5	0,5		
66	Формирующие гигиенические знания	1	0,5	0,5		
	<b>Построения, перестроения</b>	<b>6</b>				
67	Парами	1	0,5	0,5		
68	Парами	1	0,5	0,5		
69	В колонну	1	0,5	0,5		
70	В колонну	1	0,5	0,5		
71	В круг	1	0,5	0,5		
72	В круг	1	0,5	0,5		
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 «Берёзонька»

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 31.08. 2021 года  
БМАДОУ «Детский сад № 40»  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 40»  
\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

Приказ № 54-О от 31.08.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
ФИО: Тарасова Елена Павловна,  
инструктор по физической культуре

Березовский, 2021



## Пояснительная записка

В современных условиях физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу.

В связи с чем возникает необходимость приобщения детей к физической культуре и спорту, что позволит им укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности.

Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

### Цель и задачи Программы

Цель: повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности.

Задачи:

- формировать представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- способствовать освоению правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- развивать двигательные умения и навыки, развивать физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

### Условия организации учебно-воспитательного процесса

Комплектование групп происходит с 1 по 15 сентября текущего учебного года в соответствии с запросом родителей (законных представителей). Наполняемость групп (максимальная) - 20 человек. Количество групп зависит от количества воспитанников. Возраст воспитанников – 6-7 лет.

Режим осуществления образовательной деятельности в режиме деятельности БМАДОУ «Детский сад № 40». Количество занятий в неделю – 2.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием.

Продолжительность занятия составляет 30 мин.  
Количество часов на освоение материала – 72.

#### Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты учебного года, определяющие основные компоненты процесса освоения дополнительной общеобразовательной программы.

-у детей сформированы представления, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

-дети освоили правильные знания, умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

-дети освоили правила, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

-у детей развиваются двигательные умения и навыки, физические качества ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;

-у детей формируются положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста;

-дети дружны между собой.

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата занятия	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>				
1	Гигиена спортивной формы	1	0,5	0,5		
2	Построение для физкультурных занятий	1	0,5	0,5		
3	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
4	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
5	Уборка мелкого спортивного инвентаря	1	0,5	0,5		
	<b>Ходьба</b>	<b>4</b>				
6	Переход к бегу и обратно	1	0,5	0,5		
7	Приставным шагом лицом вперед	1	0,5	0,5		
8	Боком	1	0,5	0,5		
9	Поднимание и спуск со ступеньки	1	0,5	0,5		
	<b>Равновесие</b>	<b>5</b>				
10	Перешагивания через препятствия (15-20 см)	1	0,5	0,5		
11	Кружиться на месте	1	0,5	0,5		
12	«Ласточка»	1	0,5	0,5		
13	Перешагивания через препятствия (15-20 см)	1	0,5	0,5		
14	Кружиться на месте	1	0,5	0,5		
	<b>Бег</b>	<b>9</b>				
15	В колонне за руководителем (до 10 м)	1	0,5	0,5		

16	В разных направлениях	1	0,5	0,5		
17	Догоня катящийся брошенный предмет	1	0,5	0,5		
18	Между линиями (25-30 см)	1	0,5	0,5		
19	Непрерывный 20-40 с	1	0,5	0,5		
20	В медленном темпе до 80 м	1	0,5	0,5		
21	В медленном темпе до 80 м	1	0,5	0,5		
22	В медленном темпе до 80 м	1	0,5	0,5		
23	В медленном темпе до 80 м	1	0,5	0,5		
	<b>Лазанье</b>	<b>8</b>				
24	В упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м	1	0,5	0,5		
25	Подлезание под препятствие (25-40 см)	1	0,5	0,5		
26	По гимнастической скамейке	1	0,5	0,5		
27	По гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
28	По гимнастической стенке	1	0,5	0,5		
29	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
30	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
31	Пролезание в обруч	1	0,5	0,5		
	<b>Прыжки</b>	<b>2</b>				
32	Через две параллельные линии (10-30 см). В длину с места на двух ногах	1	0,5	0,5		
33	Спрыгивание с предметов (10-15 см)	1	0,5	0,5		
	<b>Катание, бросание, ловля мяча</b>	<b>6</b>				
34	Ловля с расстояния 50-100 см	1	0,5	0,5		
35	Перебрасывание через ленту (выс. 50-60 см)	1	0,5	0,5		
36	В длину (1-1,5 м)	1	0,5	0,5		
37	В длину (1-1,5 м)	1	0,5	0,5		
38	Бросание мал.мяча в цель на полу(100-120 см)	1	0,5	0,5		
39	Бросание мал.мяча в цель на полу(100-120 см)	1	0,5	0,5		
	<b>Имитационные упражнения</b>	<b>2</b>				
40	Движения животных	1	0,5	0,5		
41	Движения насекомых	1	0,5	0,5		

	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>9</b>				
42	Без предметов	1	0,5	0,5		
43	- с флажками	1	0,5	0,5		
44	- с обручами	1	0,5	0,5		
45	- с платочками	1	0,5	0,5		
46	- с кубиками	1	0,5	0,5		
47	- с кубиками	1	0,5	0,5		
48	-с мячами	1	0,5	0,5		
49	-с мячами	1	0,5	0,5		
50	-с мячами	1	0,5	0,5		
	<b>Начальные формы спортивных упражнений</b>	<b>9</b>				
51	Прогибания из положения лежа на спине с опорой рук и головы	1	0,5	0,5		
52	Стоя – упор - перекал назад – вперед - встать	1	0,5	0,5		
53	Стоя – упор - перекал назад – вперед - встать	1	0,5	0,5		
54	Из упора стоя на коленях, сед вправо, влево, меняя положение рук	1	0,5	0,5		
55	Лежа на животе, спине, вращения вперед	1	0,5	0,5		
56	Начальные формы стойки (положение ног)	1	0,5	0,5		
57	Начальные формы стойки (положение ног)	1	0,5	0,5		
58	Повороты и перемещения тела шагом (вперед, назад)	1	0,5	0,5		
59	Повороты и перемещения тела шагом (вперед, назад)	1	0,5	0,5		
	<b>Висы и упоры</b>	<b>2</b>				
60	Перемещение в упоре руками вперед	1	0,5	0,5		
61	Перемещение в упоре руками вперед	1	0,5	0,5		
	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>	<b>5</b>				
62	С прыжками	1	0,5	0,5		
63	С бросанием и ловлей мяча	1	0,5	0,5		
64	С ползанием	1	0,5	0,5		
65	На ориентирование в пространстве	1	0,5	0,5		

66	Формирующие гигиенические знания	1	0,5	0,5		
	<b>Построения, перестроения</b>	<b>6</b>				
67	Парами	1	0,5	0,5		
68	Парами	1	0,5	0,5		
69	В колонну	1	0,5	0,5		
70	В колонну	1	0,5	0,5		
71	В круг	1	0,5	0,5		
72	В круг	1	0,5	0,5		
Всего:		72	36	36		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Ягудина Марина Александровна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Ягудина Марина Александровна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022