

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.10.2023 10:20:02  
Уникальный идентификатор:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»  
(Курский ГАУ)**

Принято  
решением Ученого совета  
Курского ГАУ  
от «28» июня 2023 г.  
Протокол № 8

Утверждаю  
Ректор Курского ГАУ  
\_\_\_\_\_ А.В. Мусьял  
«28» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Общая физическая подготовка дошкольников»**

**Разработчик (составитель):  
Бугаёва Алина Игоревна**

Курск – 2023г.

## **Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Обоснование актуальности программы:

дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 24.06.2023г.) «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 9.2014 № 1726-Р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

### **1.1. Цель реализации программы**

*Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста:*

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для совершенствования компетенций, указанных в пункте 1.1.:

*Слушатель должен знать:* что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья; правила поведения на занятиях физической культурой; что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм; что такое правильная осанка; гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

*Слушатель должен уметь:* внимательно слушать педагога и выполнять его указания; правильно выполнить упражнения для формирования ровной осанки и укрепления свода стопы; контролировать симметрию положения тела при выполнении упражнений.

*Слушатель должен владеть:* навыками проверки правильность своей осанки, походки, правильной постановки корпуса в положениях стоя и сидя; основами осознанного выполнения упражнений; внутренней дисциплиной.

**1.3. Категория обучающихся:** дети 5-6 лет.

**1.4. Форма обучения:** очная

**1.5. Срок освоения программы, режим занятий**

*Срок освоения программы: 49 часов*

*Режим аудиторных занятий – 3 занятия в неделю по 1 часу учебных занятий.*

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПК

### 2.1. Учебный план

| № п/п | Название модулей (разделов) и тем  | Всего часов (трудоемкость) | Аудиторные учебные занятия, учебная работа |                      | Внеаудиторная работа | Форма контроля (аттестации) |
|-------|--|----------------------------|--|----------------------|----------------------|-----------------------------|
|       |  |                            | Лекции                                     | Практические занятия |                      |                             |
| 1     | <b>Знания о спортивно – оздоровительной деятельности</b> (в процессе занятий)                            | 1                          | 1  | 0                    | -                    | -                           |
| 2     | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - <b>общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | 22                         | 0  | 22                   | -                    | -                           |
| 3     | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – <b>основные виды движений (ОВД)</b>     | 22                         | 0  | 22                   | -                    | -                           |
| 4     | Партерная гимнастика   | 4                          | 0  | 4                    | -                    | -                           |
|       | <b>Итого</b>   | <b>49</b>                  | <b>1</b>                                   | <b>48</b>            | <b>-</b>             | <b>-</b>                    |

## 2.3. Рабочая программа

| № п/п  | Виды учебных занятий, учебных работ   | Содержание   | Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)   |
|--|---------------------------------------|--|--|
| <p><b>Тема 1</b> Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</p>   | <p>Лекция (2 часа)</p>                | <p>Расширение кругозора, в части представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни, о спорте, спортивных принадлежностях, о зимних и летних видах спорта, беседы «Что такое спорт и кто такой спортсмен», «Спорт–это здорово», презентации «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Олимпиада Сочи 2014», «История Олимпийских игр», «Спортивный инвентарь».</p> <p>Проводится в начале и конце учебного занятия с воспитательными и общеразвивающими целями.</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представления о строении человеческого организма;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- зимние и летние виды спорта и их положительное влияние на жизнь человека.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности;</li> <li>- вести здоровый образ жизни.</li> </ul>   |
| <p><b>Тема 2</b> Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | <p>Практическое занятие (22 часа)</p> | <p>блок беговых и прыжковых упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, а также формирование способности ориентироваться в пространстве и развития мускулатуры ног.</p>   | <p><b>Знать:</b></p> <p>основные упражнения</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держать корпус прямо и голову не наклонять вперед</li> <li>- держать плечевой пояс и руки держать без напряжения</li> <li>- активизировать движения рук при беге для стремительного бега</li> <li>бегать в колонне, держась близко к краям площадки по сигналу разбежаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне</li> <li>бегать в парах</li> <li>бегать по кругу, держась за руки</li> <li>бегать через линии, из</li> </ul> |

|  |                                       |   |   |
|--|---------------------------------------|---|---|
|  |                                       |   | <p>кружка в кружок<br/> бегать чередуя бег с<br/> ходьбой, держать блок при<br/> беге вверх, при ходьбе вниз<br/> обегать предметы,<br/> расставленные по одной<br/> линии<br/> бегать на носках высоко<br/> поднимая колени<br/> бегать между двух шнуров<br/> или вдоль них, положенных<br/> зигзагообразно<br/> перебегать по 5-6 человек<br/> на другую сторону<br/> площадки<br/> поскорее добегать до<br/> обозначенного места<br/> бегать наместе<br/> пробегать в медленном<br/> темпе 3-4 отрезка а 40-60 м</p>  |
| <p><b>Тема 3.1</b> Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – основные виды движений (ОВД)</p> | <p>Практическое занятие (22 часа)</p> | <p>Упражнения на равновесие, шаги разных видов, прыжки – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.</p> | <p><b>Знать:</b><br/> основные виды движений<br/> <b>Уметь:</b><br/> - формировать правильную осанку при ходьбе: спину прямо не опуская головы, не шаркать ногами, ритмичное движения рук<br/> - развивать координацию рук, ног<br/> - осознавать себя в пространстве<br/> - учить придерживаться определенной дистанции в ходьбе друг за другом<br/> - приучать расходиться по всей площадки зала, ближе к его краям<br/> - научить всех детей быть ведущими во время ходьбы со сменой ведущего, а ведущим выводить звенья на указанные места<br/> - учить мягкому и координированному приземлению в прыжках<br/> - учить правильному исходному положению в подготовительной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием взмаха руками вперед-вверх.</p> |

|                                    |                               |   |  |
|------------------------------------|-------------------------------|---|--|
| <b>Тема 4</b> Партерная гимнастика | Практическое занятие (4 часа) | Система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Направлена на развитие гибкости, формирование красивой осанки, снятие скованности и напряженности в тазобедренных суставах и спине, растяжке подколенных сухожилий, паховой области, задней поверхности бедра. Растяжка в партере повысит активность кровообращения в нижних конечностях, улучшит функции мочеполовой системы. | <b>Знать:</b><br>- основные упражнения партерной гимнастики для: укрепления мышц ног, развития гибкости; укрепления координации, силы рук, гибкости позвоночника; развития гибкости тазобедренного сустава и позвоночника и растяжки подколенных связок; проработки мышцы туловища.<br><b>Уметь:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения для: укрепления мышц ног, развития гибкости; укрепления координации, силы рук, гибкости позвоночника; развития гибкости тазобедренного сустава и позвоночника и растяжки подколенных связок; проработки мышцы туловища |
|------------------------------------|-------------------------------|---|--|

## 2.2. Календарный учебный график

| № п/п | Наименование модулей, разделов модулей и вид работ, в том числе:   | 1 учебная неделя (дни) |   |   |   |   |   | 2 учебная неделя (дни) |   |   |   |   |   | 3 учебная неделя (дни) |   |   |   |   |   | 4 учебная неделя (дни) |   |   |   |   |   |  |   |   |
|-------|--|------------------------|---|---|---|---|---|------------------------|---|---|---|---|---|------------------------|---|---|---|---|---|------------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|
|       |  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |   |   |
| 1     | <b>Знания о спортивно – оздоровительной деятельности</b> (в процессе занятий)                            |                        | 1 |   |   |   |   |                        |   |   |   |   |   |                        |   |   |   |   |   |                        |   |   |   |   |   |  |   |   |
| 2     | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - <b>общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> |                        |   |   |   |   |   |                        | 1 |   |   |   |   |                        |   |   |   | 1 |   |                        |   |   |   |   |   |  | 1 |   |
| 3     | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – <b>основные виды движений (ОВД)</b>     |                        |   |   | 1 |   |   |                        |   |   | 1 |   |   |                        |   |   |   | 1 |   |                        |   |   |   |   |   |  | 1 |   |
| 4     | Партерная гимнастика   |                        |   |   |   |   | 1 |                        |   |   |   |   |   | 1                      |   |   |   |   |   |                        |   |   |   |   | 1 |  |   | 1 |

### **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СЛУШАТЕЛЕЙ**

Самостоятельная работа не играет значимую роль в изучении дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» в силу возраста обучающихся.

Каждая изучаемая тема всецело разбирается на учебном занятии и не требует дополнительного самостоятельного повторения дома без контроля педагога.

Самостоятельное повторение изученных упражнений без присмотра взрослого увеличивает риск травматизма в процессе освоения программы.

### **Раздел 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной программе не проводится.

### **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПК**

#### **5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

##### **Перечень основной, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов**

##### **Основная литература:**

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.;
2. Пензулаева Л.И. «Физические занятия в детском саду»;
3. Эльдман Л.Н., «Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста» дис., 2009 год;
4. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 2014 год;
5. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
6. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 2004 год;
7. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б., «Развивающая педагогика оздоровления.» ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.

#### **5.2. Материально-техническое обеспечение программы**

| Наименование специальной аудитории, кабинета | Вид занятий                          | Наименование оборудования, программного обеспечения            |
|--|--------------------------------------|--|
| Хореографический класс, актовый зал          | Теоретические и практические занятия | <i>Гимнастические коврики, блоки, скакалки, маты, лавочки.</i> |