

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2023 10:21:06
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

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы
«Общая физическая подготовка дошкольников»

Курск – 2023 г.

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
<p>Тема 1 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». Проводится в начале и конце учебного занятия с воспитательными и общеразвивающими целями.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о строении человеческого организма; - основы здорового образа жизни; - зимние и летние виды спорта и их положительное влияние на жизнь человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности; - вести здоровый образ жизни.
<p>Тема 2 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>Знать:</p> <p>основные упражнения</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - держать корпус прямо и голову не наклонять вперед - держать плечевой пояс и руки держать без напряжения - активизировать движения рук при беге для стремительного бега бегать в колонне, держась близко к краям площадки по сигналу разбежаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне бегать в парах бегать по кругу, держась за руки

			<p>бегать через линии, из кружка в кружок</p> <p>бегать чередуя бег с ходьбой, держать блок при беге вверх, при ходьбе вниз</p> <p>обегать предметы, расставленные по одной линии</p> <p>бегать на носках высоко поднимая колени</p> <p>бегать между двух шнуров или вдоль них, положенных зигзагообразно</p> <p>перебегать по 5-6 человек на другую сторону площадки</p> <p>поскорее добегать до обозначенного места</p> <p>бегать наместе</p> <p>пробегать в медленном темпе 3-4 отрезка а 40-60 м</p>
<p>Тема 3.1 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>Знать: основные виды движений</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать правильную осанку при ходьбе: спину прямо не опуская головы, не шаркать ногами, ритмичное движения рук - развивать координацию рук, ног - осознавать себя в пространстве - учить придерживаться определенной дистанции в ходьбе друг за другом - приучать расходиться по всей площадки зала, ближе к его краям - научить всех детей быть ведущими во время ходьбы со сменой ведущего, а ведущим выводить звенья на указанные места - учить мягкому и координированному приземлению в прыжках - учить правильному исходному положению в подготовительной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием взмаха

<p>Тема 4 Партерная гимнастика</p>	<p>Практическое занятие (4 часа)</p>	<p>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.</p>	<p>руками вперед-вверх</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
---	--------------------------------------	--	--