

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 46»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО- ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3 – 7 ЛЕТ)

Руководитель: Сумина Елена Игоревна, тренер
Преподаватель Спортивной Школы Олимпийского резерва



Сумина Елена Игоревна



Мастер спорта международного класса по боксу.
Чемпионка мира, Чемпионка Европы, Чемпионка России по боксу.
Тренер - преподаватель Спортивной Школы Олимпийского резерва
города Каменска-Уральского.

Программа «ОФП»

ЦЕЛЬ:

ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА И ТВОРЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ВСЕСТОРОННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МНОГИХ НЕОБХОДИМЫХ В ЖИЗНИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.



Формы организации деятельности на занятии:

Занятие состоит из трех частей:

- Вводная (разминка – разогревание мышц);
- Основная (работа – отработка определенного двигательного действия);
- Заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе используются различные методы работы, такие как:

наглядно-слуховой,
наглядно-зрительный,
практический.

Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.



Упражнения общей физической подготовки:

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
- Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
- Упражнения для развития силы мышц рук.
- Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
- Упражнения для развития мышц спины.
- Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
- Упражнения для развития координации.
- Прыжки на скакалке.
- Прыжки в длину с места.
- Подтягивания на верхней и нижней перекладине.
- Отжимание в упоре лежа.
- Комплекс акробатической комбинации.



Фрагменты занятий

