

муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «16» мая 2023г.



Утверждаю  
Директор МУ ДО  
Нагорьевский ЦДТ  
М.А. Воробьева  
от «16» мая 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП 1-4 класс»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог  
дополнительного  
образования Барабаш  
Сергей Николаевич

Городской округ город Переславль-Залесский  
село Нагорье, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей, основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

**Отличительной особенностью** программы является то, что в основу положен компетентный подход. Структура программы построена так, чтобы максимально дать возможность каждому, даже обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), отработать полученные теоретические знания на практических занятиях.

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся» под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича, является **модифицированной** и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы** подтверждается

- объективной заинтересованностью со стороны учащихся и их родителей, являющихся заказчиками дополнительных образовательных услуг,
- результатами различных медицинских, психологических, педагогических исследований, определяющих общую физическую подготовку инструментом сохранения и укрепления физического и психологического здоровья.

**Цель программы:** формирование физически развитой личности, способной активно использовать развитие основных физических качеств и способностей для укрепления и сохранения собственного здоровья.

**Задачи программы:**

Оздоровительные:

- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

### Коррекционные (для детей с ОВЗ):

- развитие на доступном уровне программных умений и навыков;
- коррекция и развитие познавательных процессов;
- развитие доброжелательного отношения к окружающим, позитивного отношения к себе, веры в себя, в свои возможности.

### При составлении учитывались следующие принципы:

1. Сознательности и активности: важно сформулировать у учащихся глубокое осмысленное отношение и устойчивый интерес к физкультурно - оздоровительной деятельности.
2. Принцип доступности, определяющий умеренные нагрузки и задания для детей.
3. Принцип систематичности предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями.
4. Постепенное повышение нагрузок.

## **Организация учебного процесса**

Программа рассчитана на 1 учебный год обучения.

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Учебная группа: 1-4 классы.

Группа смешанная: мальчики и девочки.

Особенности комплектования групп:

- наполняемость группы 12-15 человек, максимальное количество обучающихся с ОВЗ в группе – 3 человека;
- особенности детского коллектива: дети ОВЗ с диагнозом ЗПР;
- набор обучающихся с ОВЗ в группу производится по их желанию без предварительного конкурсного отбора.

Режим работы: занятия проводятся 1 раз в неделю с продолжительностью 2 часа с перерывом 10 минут. Продолжительность учебного занятия в соответствии с требованиями СанПиН и календарного учебного графика.

Занятия в объединении могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом.

Условия приёма: принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям.

Недельная нагрузка 2 часа.

Годовая нагрузка 36 учебных недель – 72 часа.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Дубковская средняя школа (сокр. – МОУ Дубковская СШ)

Ярославская область, Переславский район, поселок Дубки, ул. Клубная, д. 1 А.

### **Ожидаемые результаты**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **Учебно-тематический план**

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-

2	Легкая атлетика.	10	4	6
3	Спортивные игры.	18	6	12
4	Гимнастика.	8	3	5
5	Лыжная подготовка.	16	6	10
6	Подвижные игры.	19	2	16
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>

### Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	72	МОУ Дубковская СШ	1 раз в неделю 2 часа с перерывом 10 минут

### СОДЕРЖАНИЕ

**Тема 1. Вводное занятие.** Цели и задачи программы ОФП. Основные требования к обучающимся на занятиях ОФП. Правила поведения в спортивном зале, на улице, на соревнованиях и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

**Инструктаж по технике безопасности.** Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности во время проведения соревнований.

**Тема 2. Легкая атлетика.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате обучающиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-

силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма).

**Тема 3. Спортивные игры.** По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Тема 4. Гимнастика.** Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы

включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – координационно несложные движения, которые применяются для всестороннего развития организма, для развития функциональных возможностей, для воспитания «школы движений» и т.п. ОРУ можно выполнять без предметов, с предметами и отягощениями, на снарядах и тренажерах, на месте и в движении, одному или вдвоем. Акробатические упражнения – весьма действенное средство развития двигательных способностей, координации, ловкости, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. К акробатическим упражнениям относят прыжки, балансирования, выполняемые индивидуально, в парах.

**Тема 5. Лыжная подготовка.** Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий учащиеся приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом (теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями и т.д.).

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование навыков в способах передвижения, развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма. Всестороннее физическое развитие и воспитание таких физических качеств как сила, быстрота, ловкость, гибкость. Обучение способам передвижения на лыжах (лыжным ходом, подъемам, спускам, торможениям и поворотам). Лыжный спорт оказывает благоприятное воздействие на здоровье занимающихся и является прекрасным активным отдыхом после напряженной умственной работы.

**Тема 6. Подвижные игры.** Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени,

перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Материально-техническая база для реализации программы**

#### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи;
- Лыжи и лыжные палки.



### Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. и правилам поведения на занятиях в объединении ОФП.	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
2.	Легкая атлетика: беговые и прыжковые упражнения.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Самоанализ
3.	Футбол (правила игры, история возникновения).	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос
4.	Футбол. Игра по упрощенным правилам.	2	Фронтальная	Практический	Соревнования
5.	Подвижные игры с мячом.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
6.	Разминка. Пионербол.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
7.	Разминка. Пионербол.	2	Фронтальная	Практический	Опрос Соревнования
8.	«Пионербол» с элементами волейбола	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
9.	Гимнастика. Подвижные игры	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
10.	Бег, эстафеты, подвижные игры.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
11.	Общеразвивающие упражнения, гимнастика: кувырки, стойки, упр. на гимнастических снарядах. Низкая перекладина.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
12.	Гимнастика. «Пионербол»	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
13.	Бег, футбол	2	Фронтальная	Практический	Опрос Самоанализ

14.	Гимнастика: кувырки, стойки.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
15.	Акробатические элементы	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
16.	Подвижные игры	2	Фронтальная	Практический	Соревнования
17.	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	2	Фронтальная	Практический	Соревнования
18.	Подвижные игры с мячом.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
19.	Лыжная подготовка - передвижение по пересечённой местности.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
20.	Лыжная подготовка: передвижение по пересечённой местности, классическими ходами	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
21.	Лыжная подготовка - передвижение по пересечённой местности. Спуски и подъёмы	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос
22.	Подвижные игры с мячом.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Соревнования
23.	Лыжная подготовка - передвижение по пересечённой местности. Спуски и подъёмы.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
24.	Лыжная подготовка - передвижение по пересечённой местности. Спуски и подъёмы. Повороты после спуска.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
25.	Лыжная подготовка - передвижение по лыжне изученными ходами.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
26.	Лыжная подготовка, передвижение по лыжне	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ

	изученными ходами.				
27.	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
28.	Эстафеты на лыжах.	2	Фронтальная	Практический	Соревнование
29.	Разминка. Эстафеты. Подвижные игры.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
30.	Эстафеты. Подвижные игры.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
31.	Легкая атлетика: беговые и прыжковые упражнения, ускорения, метание мяча в цель. Подвижные игры.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
32.	Легкая атлетика: беговые и прыжковые упражнения. Пионербол.	2	Фронтальная	Практический	Соревнования
33.	Легкая атлетика: беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
34.	Подвижные игры: перестрелка.	2	Фронтальная	Практический	Соревнование
35.	Легкая атлетика: беговые и прыжковые упражнения. Пионербол.	2	Фронтальная	Практический	Соревнование
36.	Футбол. Подведение итогов.	2	Фронтальная	Практический	Опрос Соревнование

## Контрольно- измерительные материалы

№	Критерий	Метод
1	История и терминология игр	опрос
2	Правила проведения игр, эстафет	опрос
3	Название игр	опрос
4	Правила подвижных игр	опрос соревнование

## Контрольно- измерительные материалы

### Мониторинг образовательных результатов

критерии	знания					умения							уровень	
	История физической культуры и спорта	Правила игр	О способах и особенностях движений, передвижений	основные понятия и термины в теории и практике баскетбола	Знание основ личной гигиены	Техника выполнения комплекса физических упражнений	Техника ведения мяча	Техника передачи мяча в парах в движении с пассивным сопротивлением	техника выполнения подачи мяча		управлять своими эмоциями	работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели		
Ф.И. учащегося														


Показатели:

В – высокий уровень – ... человек

С – средний уровень - ... человек

Н – низкий уровень - ... человек

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся» 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение».
2. «Справочник учителя физической культуры». Авторы: П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Издательство «Учитель» 2008.
3. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» 1-4 классы. Москва «Вако» В.И.Ковалько.
4. «Лыжный спорт». Авторы: Г.В.Березин и И.М.Бутин. «Просвещение».

### интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

### нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (официальный интернет-портал правовой информации)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (официальный интернет-портал правовой информации)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/> (справочная правовая система «Консультант-Плюс»)
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»)