



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принято на заседании
педагогического Совета
Протокол №1 от 29 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Для документов
Директор ОУ
Е.И. Безрукова
Приказ № 221-ОД от 01.09.2023

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ОФП»
2023-2024 учебный год

Направленность: физкультурно - спортивная
Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся 8-9 лет

Автор - составитель:
Солодова Елена Викторовна,
Педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2023

Содержание

Разделы программы	
Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Календарный учебный график	9
Рабочая программа	10
Содержание рабочей программы	12
Оценочные материалы	13
Методические материалы	14
Условия реализации программы	14
Список литературы и электронные ресурсы	15

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н);
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р); - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»
- Программа развития Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»
- Локальные акты Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»

Актуальность программы.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Обязательным

компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующее: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры.

Практическая значимость.

Программа даёт школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний и т.д. Она учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов. Программа настраивает школьника на изменение поведения в направлении личного здоровья.

Цель - укрепление здоровья и закаливание занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности программы. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием, вовремя замечает и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий формирует у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию, формирует знания по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ВФСК ГТО.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Возрастной состав обучающихся: 8-9 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Место проведения спортивный зал МБОУ «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов» и спортивная площадка.

Формы занятий (групповые)	Год обучения	Кол-во Занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во учебных недель
Групповые занятия	2023-2024	1	40 мин	37

Ожидаемые результаты:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю первых Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- обучение движениям, роль зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Формы подведения итогов.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования проводятся систематически, привлекая одноклассников и учащихся других классов на параллели.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Сроки
		теория	практика	
1	Инструкция по технике безопасности. Развитие координационных способностей. ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», « Волк во рву».	0.2	0.8	
2	Комплекс с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Вызов номеров», « У медведя во бору».		1	
3	Строевые команды, бег с чередованием ходьбы, прыжки на одной ноге, игра «Гуси- лебеди».	0.2	0.8	
4	Прыжки со скакалкой. Основы знаний: История Олимпийского движения, легкий бег, упражнения с мячом, подвижные игры с мячом.		1	
5	Строевые команды, ОРУ в кругу, прыжки на двух ногах. Прыжки с поворотами, перетягивание каната, игры на внимание.		1	
6	Основы знаний: Личная гигиена.Комплекс со скакалкой. Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке, вращение обруча на руке. Игра «День и ночь».		1	
7	Упражнения в равновесии, Прыжки со скакалкой, лазание по скамейке, игры с мячом.		1	
8	Комплекс ОРУ в парах. Упражнения на пресс в парах. Формирование навыка правильной осанки, вращение обруча на поясе. Катание обруча.		1	
9	Упражнения на пресс в парах. Формирование навыка правильной осанки, вращение обруча на поясе. Катание обруча	0.2	0.8	
10	Основы знаний: Питание и здоровье. Эстафеты с мячом, ОРУ в парах, многоскоки. Ведение мяча на месте, передачи мяча.		1	
11	Полоса препятствий, ОРУ в парах .Гимнастика для		1	

	глаз, многоскоки, метание мяча в цель. Игры: «Два мороза», «Салки».			
12	Полоса препятствий. Прыжки с места, подтягивания. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Угадай, кто»		1	
13	Бег с заданиями, ОРУ в парах, броски в кольцо, подвижные игры.		1	
14	Комплекс со скакалкой. Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой движения на растягивание. Упражнения с обручем. Прыжки через большую скакалку. Игры: «Салки», «Угадай, кто»		1	
15	Передачи мяча в парах, ведение мяча по кругу, упражнения с обручем, катание обруча, броски в кольцо.		1	
16	ОРУ под музыку, ведение мяча на месте, броски мяча в кольцо. Игры с мячом.		1	
17	Основы знаний: Олимпийские игры. Метание мяча в цель. Подвижные игры: «Салки», «У медведя во бору».	0.2	0.8	
18	Бег с заданиями, ОРУ в парах, передвижение «Каракатица», упражнения с обручем, подвижные игры.		1	
19	Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 2*15м, прыжки на 2-х ногах.		1	
20	Перекаты в группировке, лазание по наклонной скамейке, упражнения с обручем, катание обруча, игры.		1	
21	Упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с обручем, ходьба по скамейке, шаг польки, игры.		1	
22	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату, шаг галопа, многоскоки, вращение обруча на руке, игры.	0.2	0.8	
23	ОРУ с мячами. Основы знаний: Влияние физических упражнений на организм человека, перекаты в группировке. Стойки на лопатках, игры.		1	
24	Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Метание мяча в цель, игры.		1	
25	Круговая тренировка. Подтягивания. Прыжки с места. Подвижные игры с мячом.		1	
26	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Бег в парах до 20 метров. Подвижные игры «Птицы и клетка»	0.2	0.8	
27	Комплекс ОРУ со скакалками, эстафеты с мячом. Тест на гибкость, челночный бег, игры.		1	
28	Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Падение на спину, отхлопывание ритма на 4,8. Игры		1	

	на внимание.			
29	Обучение составлению комплекса. Игра «Собачки». Передачи мяча в парах. Игра «Салки».	0.2	0.8	
30	Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи мяча в парах. Эстафеты с мячом.		1	
31	Бег с заданиями, ОРУ на месте, бег 2 *20 метров. Многоскоки, прыжки с места. Спортивные игры.		1	
32	Полоса препятствий, прыжки в длину. Метание мяча в цель. Спортивные игры.		1	
33	Бег с заданиями. Эстафеты с мячом. ОФП.	0.2	0.8	
34	Прыжки в длину с места, метание мяча в парах, многоскоки. Игры с мячом.		1	
35	Эстафеты, прыжки, многоскоки, игры.	0.2	0.8	
36	Подвижные игры на свежем воздухе.	0.2	0.8	
37	Инструкция по технике безопасности. Развитие координационных способностей. ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Волк во рву». Промежуточная аттестация	0.2	0.8	
	ИТОГО		37	

Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь	октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май							Всего
	б																																																									
1 год	к	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37																				
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																			

Условные обозначения

к	Комплектование групп
1	Введение занятий по расписанию
1	Каникулярный период

1	Занятия в каникулярный период
1	Промежуточная аттестация

Рабочая программа

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Перекладины гимнастические навесные	Г	
5.5	Гимнастические модули	Д	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.7	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.8	Маты гимнастические	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.11	Мячи для большого тенниса	Г	
5.12	Гантели детские	Г	
5.13	Ракетки для тенниса	Г	
5.14	Мяч малый (мягкий)	Г	
5.15	Палка гимнастическая	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Обруч гимнастический	К	
5.19	Гимнастические модули	К	
	Легкая атлетика		
5.20	Мячи резиновые для метания	Г	
5.21	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.22	Стойки для бега	Г	
5.23	Гранаты для метания	Г	
	Спортивные игры		
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и	Д	

	сеткой		
5.28	Мишени навесные для метания	Г	
5.29	Мячи баскетбольные	Г	
5.30	Жилетки игровые	Г	
5.31	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.32	Сетка волейбольная	Д	
5.33	Мячи волейбольные	Г	
5.34	Мячи резиновые	Д	
5.35	Мячи футбольные	Г	
5.36	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Измерительные приборы		
5.37	Секундомеры	Г	
5.38	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)пластиковая	Д	
5.39	Рулетка измерительная деревянная	Д	
	Средства доврачебной помощи		
5.40	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки),
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая для подвижных игр	Д	
7.5	Нестандартное оборудование	Д	

Примечание. Для отражения количественных показателей в таблице

- Д- Демонстрационный экземпляр
- Г- Комплект(из расчета на каждого учащегося)
- К- Комплект для работы в группах.

Содержание программы.

Теоретические знания. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре.

Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Режим питания. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам и подвижным играм, хранение спортивного инвентаря.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Повороты на месте и в движении. Смыкание строя. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи, скакалки).

Акробатические упражнения. Группировка, перекаты. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции 30м и 60м. Кросс 300 – 500м. Высокий и низкий старт. (С ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, с высоты.

Метание малого мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.

Лыжи. Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Подвижные игры на свежем воздухе.

Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Повороты переступанием. Ходьба на лыжах. Подъём «ёлочкой». Одновременный одношажный ход.

Контрольные испытания. Соревнования. Выполнение требований уровня физической подготовленности учащихся 8 – 9 лет.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

I. Текущий контроль:

1. Периодичность и его формы: – педагогическое наблюдение осуществляется в течение всего учебного года; – практическое задание (спортивное упражнение) проводятся в течение учебного года после прохождения темы.

2. Цель проведения: – Определить усвоение теоретических знаний по темам; – Контроль освоения практических знаний.

3. Система оценивания: Уровень усвоения программы – высокий, средний, низкий.

II. Промежуточная аттестация. 1. Периодичность и ее формы: спортивное упражнение в конце года.

Методические материалы

1. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.

3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

4. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

6. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. М., 2002.

7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2006.

8. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М., 2012.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Один спортивный зал

2. Уличная спортивная площадка.

3. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

✓ Учебники по физической культуре.

✓ Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

✓ Правила соревнований.

- ✓ Инструкции по технике безопасности.
- ✓ Нормативные документы по дополнительному образованию.
- ✓ Учебные карточки с заданиями.
- ✓ Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

При подборе **средств и методов** практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Кадровое обеспечение: Занятия проводит педагог дополнительного образования. Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов, в зависимости от возрастных характеристик, обучающихся и педагогической ситуации.

Список литературы и электронные ресурсы

Литература для педагога: (интернет ресурсы)

1. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Кемерово, 2009.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2006.
3. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов «Внеурочная деятельность школьников». Методический конструктор.
4. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов « Внеурочная деятельность. Волейбол». М. Просвещение, 2011.
13. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов « Внеурочная деятельность. Легкая атлетика», М. Просвещение, 2011.

Литература для учащихся и родителей: (интернет ресурсы)

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 2000

2. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. М., 2008.