

Управление образования и молодежной политики администрации г.о.г.Бор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
«КАРАВЕЛЛА»

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического совета.  
Протокол № 3 от 27.05.2020

Утверждено  
приказом директора №. 30 от 27.05.2020

**Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая  
программа по ОФП**

Срок реализации: 1 месяц  
Возраст детей: младший и средний  
школьный возраст

Составитель программы: Князева  
Вероника Владиславовна  
педагог дополнительного  
образования

2020 год

г.о.г. Бор

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность**

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по физическому воспитанию, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «О примерных требованиях и порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников.

### **1.2. Направленность программы**

Программа по ОФП реализует спортивно – оздоровительное направление развития личности. Форма реализации – спортивная секция для детей младшего школьного возраста.

### **1.3. Новизна программы**

У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся.

Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

### **1.4. Отличительная особенность программы**

Программа секции по ОФП составлена в соответствии с программами по внеурочной деятельности для обучающихся в школе после уроков. – М.: Просвещение, 2011. Авторы-составители: П.В.Степанов, С.В.Сиязов, Т.Н.Сафронов.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), дыхательной и пальчиковой гимнастики. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и

укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Занятия в секции ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности.

### **1.5. Адресат программы**

Адресатом программы являются дети младшего и среднего школьного возраста. Набор обучающихся для обучения по программе по ОФП, осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

### **1.6. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности младших школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ознакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные 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;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **1.7. Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы - 1 м., 12 часов.

Место реализации программы: Октябрьская СШ, пос. Октябрьский г. Бор, Нижегородской области.

### **1.8. Формы обучения**

Формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе.

Основными формами учебного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- подвижные и спортивные игры, игры – эстафеты.

### **1.9. Режим занятий**

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, количественный состав групп не менее 15 человек. Режим занятий 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час. Общее количество часов -12.

### **1.10. Ожидаемые результаты**

*Результатом образовательной деятельности* детей по программе ОФП являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- ознакомление с основами спортивных игр;
- рост личностного и социального развития ребёнка

*Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**К концу обучения в секции ОФП, обучающейся научится:**

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по ОФП.

№ п/п	Модуль	Часы	Форма аттестации
1	Модуль обучения	12	зачет

### 3.1. Рабочая программа первого модуля обучения

№ п/п	Название раздела, темы	всего	теория	практика	Форма аттестации, контроля
1.	<b>Основы знаний</b> - Здоровье и физическое развитие человека; Закаливание и здоровье; Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	<b>1,5</b> 0,5 0,5 0,5	<b>1,5</b> 0,5 0,5 0,5	- - -	Опрос, тестирование - опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка:</b> Легкая атлетика: - прыжки в длину; - упражнения на координацию движений; - подъем туловища в сед, из положения лежа на спине; - одновременный подъем рук и ног вверх, лежа на животе;	<b>9</b> 1 1 1 1	<b>4,5</b> 0,5 0,5 0,5 0,5	<b>4,5</b> 0,5 0,5 0,5 0,5	Педагогическое наблюдение, Дистанционное тестирование

	- отжимание от пола;	1	0,5	0,5	
	- упражнения на гибкость;	1	0,5	0,5	
	- прыжки на скакалке;	1	0,5	0,5	
	-подпрыгивание вверх;	1	0,5	0,5	
	- метание в цель.	1	0,5	0,5	
4.	<b>Мероприятия воспитательного характера. Конкурсные задания.</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>1,5</b>	Педагогическое наблюдение Дистанционное тестирование
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

#### 4. Содержание обучения.

##### Основы знаний

##### Здоровье и физическое развитие человека.

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье, являются - образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология.

##### Влияние физических упражнений на организм человека.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

##### Закаливание и здоровье. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

##### Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол и др.)

##### Общая физическая подготовка

##### Легкая атлетика: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры - конкурсы: «Кто больше?», «Кто дольше», «Кто дальше?», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Меткий стрелок» и др.

#### 5. Календарный учебный график (см. приложение №1)

Календарный учебный график совпадает с учебным графиком учреждения.

#### 6. Формы аттестации

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Оценка уровня развития физических качеств.	Тестирование
<b>Текущий контроль</b>		
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела.	Оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья	Педагогическое наблюдение в течение всего учебного года
<b>Промежуточный контроль</b>		
В конце каждого полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Спортивные праздники и развлечения; внутригрупповые игры, соревнования.
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце курса обучения	Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков, а также теоретических знаний.

## 7. Оценочные материалы

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Критерий оценки</b>	<b>Система оценки</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	Опрос и тестирование	1-отвечает часто неправильно, несмотря на помощь взрослого; 2- отвечает правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле; 3- на все вопросы отвечает правильно.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование	1-неправильное; 2-недостаточно правильное; 3-правильное выполнение движений.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование	1-неправильное; 2-недостаточно правильное; 3-правильное выполнение движений.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
<b>4</b>	<b>Мероприятия воспитательного</b>	Педагогическое наблюдение	1-представления о правилах и нормах	1-низкий уровень

	<b>характера. Спортивные праздники и развлечения</b>		нечеткие. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого; <b>2</b> -имеет представления о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдая их с помощью взрослого или по его напоминанию; <b>3</b> - имеет четкие представления о правилах и нормах поведения и соблюдает их.	2-средний уровень 3-высокий уровень
<b>5</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	Тесты, нормативы	1-тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки; 2-допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3-все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
<b>6</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	Контрольные испытания	1-тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки; 2-допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3-все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень

### ***Мониторинг эффективности программы секции по ОФП***

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями.

Результат определяется по сравнительной таблице (см.приложение №4).

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 3-м уровням: 3- высокий, 2 - средний,1- низкий.

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

## **8. Методические материалы**

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.



На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр презентаций (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников и развлечений;
- тематические диспуты и беседы;

Тема, раздел	Форма занятия	Приемы и методы организации занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
<p><b>1. Основы знаний:</b></p> <p>а) Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.</p> <p>б) Здоровье и физическое развитие человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</p> <p>в) <i>Образ жизни как фактор здоровья</i> . Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма.</p> <p>г) <i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека.</p> <p>д) <i>Закаливание и здоровье</i>. Профилактика простудных заболеваний.</p>	Теоретич., групповые	Беседы, лекции, презентации, рассказ, ОФП.	доп. лит-ра, таблицы, интерактивные игры, презентации	Интерактив. доска, компьютер	тестирование

<p><b>3. Общая физическая подготовка:</b>  а) Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.  Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м.  Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры.  Подвижные игры.</p>	Теоретич. и практич. групповые	Рассказ-показ, беседы, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, УИ, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков	Скакалки, мячи разного диаметра, секундомер, мишени.	Педагогическое тестирование
<p><b>4. Контрольные испытания:</b>  Правила выполнения основных видов движений. Контроль за развитием двигательных качеств: сгибание - разгибание рук в упоре лёжа(отжимание); поднимание туловища за 1 мин; наклон вперед, не сгибая ног в коленях; прыжки, упражнения на координацию и др.</p>	Теоретич. и практич. групповые	Рассказ-показ, ОРУ, СФП.	Демонстрация таблиц и рисунков	Секундомер, низкая перекладина.	Педагогическое тестирование
<p><b>5. Игровая деятельность:</b>  применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций.</p>	практич. групповые	игровой, соревновательный метод наблюдения УИ, СФП.	Демонстрация презентаций, соревнований	Баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, б.щиты с корзиной, футбол, волейбол, сетка, свисток.	внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи

**ОФП** – общефизическая подготовка, **ОСП** – обще-специальная подготовка  
**ОРУ** – обще-развивающие упражнения, **ПУ** - подготовительные упражнения,  
**ПСИ** - подвижные спортивные игры, **ИУ** - игровые упражнения,  
**УИ** - учебные игры.

### 9. Условия реализации программы.

Материально-технические условия . Для реализации программы имеется спортзал, оснащённый необходимым для проведения занятий оборудованием и инвентарём (его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий):

- мячи разного диаметра,
- скакалки,
- гимнастические палки,
- гимнастические скамейки,
- гантели,
- футбол мячи,

- кубики,
- кегли,
- гимнастические стенки,
- набивные мячи,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- теннисные мячи,
- волейбольная сетка,
- гимнастические маты,
- различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий.

Учебно-методические условия:

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, альбомы, фотографии; презентации, интерактивные игры.

Информационно-методические условия

Взаимодействию всех участников образовательных отношений служит сайт ДДТ «Каравелла», на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

### **10. Программно – методическое обеспечение**

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев./ – 3-е издание, допол. – М.: Дрофа, 2007.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011.
6. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.: Просвещение, 2005.
7. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. – М.:ФиС, 2000.
8. Спортивные игры/под редакцией Портных Ю.И./– М.: ФиС, 1975.
9. Интернет ресурсы: [uchitelya.com...programma-dopolnitelnogo...ofp.html](http://uchitelya.com...programma-dopolnitelnogo...ofp.html)

