

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского муниципального округа Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
имени Героя Советского Союза Н.В. Кологойды

Принята
педагогическим советом
МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды
протокол от 28 августа 2025 г. № 1

Утверждена
приказом директора
МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды
от 28 августа 2025 г. № 52

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

возраст детей: 7-10 лет
срок реализации – 1 год

Автор:
Чижевская Татьяна Федоровна,
учитель МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды

г. Полевской, 2025г.

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность.

Программа дополнительного образования «ОФП» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Она способствует физическому развитию обучающихся, позволяет расширить собственные представления о строении своего тела, прививает стремление к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Актуальность.

Актуальность программы обусловлена тем, что общая физическая подготовка в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка, и данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития муниципалитета, области и всего государства.

Занятия по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Ведь общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся, это основа любого вида спорта.

Новизна программы для учреждения состоит в том, что Программа разработана таким образом, что любой ребенок в возрасте от 8 до 10 лет, в том числе дети с ОВЗ без особых медицинских противопоказаний, не зависимо от физической подготовленности могут ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры, самоконтроля и гигиены спортсмена.

Особенность организации образовательного процесса состоит в том, что содержание образовательной программы учитывает особенности младшего школьного возраста, и дает возможность детям реализовать свои двигательные потребности, развивать физические качества, заложенные природой, сохранять и укреплять свое здоровье.

Отличительные особенности программы. Данная программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей.

Адресат.

Программа дополнительного образования «ОФП» разработана для обучающихся 8-10 лет разного уровня подготовки, в том числе для детей с ОВЗ, не имеющих особых медицинских противопоказаний. Дети зачисляются на программу по своему желанию и заявлению от родителей (законных представителей). Объединение учащихся по данной программе составляет порядка 25 человек. Всего в программе 2 группы. Состав группы постоянный. В течение года возможен дополнительный прием детей после собеседования на свободные места.

Учебный процесс организуется с учетом расписания занятий и распорядка работы в образовательном учреждении, а также возрастных особенностей детей.

Режим занятий. 2 часа в неделю, каждое занятие продолжительностью 40 минут.

Объём занятий. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 68 часов в год.

Срок освоения программы. Программа разработана на 1 год. Для освоения программы необходимо 68 часов в год.

Перечень форм обучения.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности с детьми:

- всей группой
- по подгруппам
- индивидуально

Перечень видов занятий.

Для проведения учебно-воспитательного процесса устанавливаются следующие формы работы с детьми:

- групповые занятия ;
- самостоятельная работа;
- практическая работа
- занятие – игра
- соревнование
- тестирование
- посещение и просмотр занятий команд более высокого уровня подготовки;
- участие в турнирах школьного, районного и городского уровня.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Содействие всестороннему развитию личности занимающихся посредством освоения ими основ физкультурного образования с общеразвивающей направленностью, с обеспечением прав и возможностей учащихся по удовлетворению их потребностей в двигательной деятельности.

Задачи:

- * формирование целостного представления о духовном и физическом развитии человека в социуме;
- * развитие физических качества и способностей занимающихся;
- * формирование знаний о физкультурной деятельности, её культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основах;
- * совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формирование умений их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- * приобретение знаний и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;
- * расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

I. Основы знаний

Знакомство. 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.

Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. 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: для соматического и физического здоровья – я могу; для психического – я хочу; для нравственного – я должен. Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний».

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Специальная физическая подготовка

Гимнастика для глаз. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Дыхательная гимнастика. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Формирование навыка правильной осанки. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда». Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание». Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча». Комплекс «Лебединая шея». Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы. Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза. Игровые комплексы.

Развитие гибкости. Физическое качество – гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Упражнение в равновесии. Техника безопасности. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую;

выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход». Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Фитбол-гимнастика. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче.

Упражнение на расслабление. Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч». Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

III. Общая физическая подготовка

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: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». 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: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Школа мяча. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

IV. Контрольные испытания

Правила выполнения контрольных испытаний. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища; прыжки через скакалку; наклон к ногам сидя; прыжки в длину с места; челночный бег 3X10 м.

V. Спортивные праздники

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй, лето!» Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры.

Тематическое планирование

1 год обучения

№ темы	Наименование темы	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	3	3	
2	Специальная физическая подготовка	48		48
3	Общая физическая подготовка	10		10
4	Техническая подготовка	7		7
ИТОГО		68	3	65

1.4. Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «ОФП»

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

Выпускник научится:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками

2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

2.1. Условия реализации программы

Средства обучения

- Мяч резиновый - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Скакалка гимнастическая - требуется 10 единиц на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Гимнастическая стенка (или шведская стенка) - требуется 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Обруч гимнастический - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Мат гимнастический - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы.

Кадровое обеспечение:

Педагог – учитель физкультуры

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Система контроля за достижениями учащихся:

- Наблюдение;
- Результаты участия и достижений в конкурсных мероприятиях, фестивалях различного уровня.

Критерии результативности

1. Анкетирование учащихся, родителей, педагогов об участии в конкурсах, патриотических акциях.
2. Тестирование обучающихся два раза в учебном году по наиболее значительным мероприятиям, по темам программы.
3. Освещение в СМИ мероприятий, в которых принимали участие обучающиеся.
4. Участие в школьных, городских, областных конкурсах.

3. Список литературы

Литература для педагога

- 1.Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 учебник: Просвещение, 2014.
- 2.Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 методические рекомендации: Просвещение, 2014.
- 3.Лях В.И. Физическая культура – тестовый контроль: Просвещение,2014.
- 4.Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 2 класс: М.»ВАКО» 2014г.
- 5.Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 3 класс: М.»ВАКО» 2014г.
- 6.Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 4 класс: М.»ВАКО» 2014г.

- 7.Е.В.Попова, О.В. Старолавникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга: Спб 2012г.
- 8.Сборник нормативно – правовых актов, регулирующих вопросы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне»
- 9.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение,2013.
- 10.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М: Физкультура и спорт, 1998.
- 11.Настольная книга учителя физической культуры – Г.И.Погодаев – Фис,1998

Литература для детей и родителей

- 1.Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 кл. учебник: Просвещение,2014.
- 2.Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 кл. методические рекомендации: Просвещение,2014
- 3.Лях В.И. Физическая культура – тестовый контроль: Просвещение,2014.
- 4.Сборник нормативно – правовых актов, регулирующих вопросы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне»
- 5.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -4 классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение,2013.
- 6.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского – М: Физкультура и спорт, 1998.
- 7.Е.Н. Вавилина Укрепление здоровья детей. М.: Просвещение.2003

Электронные пособия (диски), интернет ресурсы

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1—4 классы. Базовый и профильный уровни. Под редакцией В.И.Ляха
[http://www.prosv.ru/ebooks/Layh_Fizra_1-4 kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Layh_Fizra_1-4_kl/index.html)
2. Учебных программ Лопуга Е.В., доцентом кафедры здоровьесберегающих технологий
[www.valeo.akiptro.ru/index.php? Option = com...view...](http://www.valeo.akiptro.ru/index.php?Option=com...view...)
3. Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуры.
<http://sportom.ru/roliki-o-sporte>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285942

Владелец Григорьева Наталья Валерьевна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026