

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 22 сентября 2023г. №2

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 сентября 2023г. № 595

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП плюс»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 9-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Стовбун Стефания Витальевна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП плюс» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2023 году в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Популярность ОФП делает её эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятия ОФП позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Программа «ОФП плюс» включает к занятиям общей физической подготовкой элементы подвижных игр. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря

большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям общей физической подготовкой и подвижным играм независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Адресат программы: учащиеся 9- 12 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы Объём программы: 200 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 6 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академического часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития мотивации к систематическим занятиям физической культурой; укрепление здоровья учащихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучать правилам спортивных и подвижных игр.

2. Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию;
- развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- способствовать воспитанию самостоятельности.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного

образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- смогут получить представление о здоровом образе жизни;
- смогут использовать термины и понятия: «режим дня», «здоровье», «осанка», «основы гигиены», «вредные привычки», «здоровый образ жизни».
- смогут овладеть навыками выполнения физических упражнений

Метапредметные результаты:

- приобретут умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладеют основами самоконтроля и самооценки;
- смогут находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

Личностные результаты:

- будут ответственно относиться к своему здоровью;
- будут проявлять стремление к победе;
- будут дисциплинированы, упорны в достижении поставленных целей;
- смогут управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- повысят уровень самостоятельности.
- приобретут интерес к физической культуре и спорту;

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях физической культурой;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;

уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять базовые игровые элементы: ловля мяча, передача мяча;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации

Формы аттестации / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебной группе является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная и итоговая. По окончании курса обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. (Приложения № 3,4,5,6,7).

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 13)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 9)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 11)

Формы педагогического контроля

Таблица 1

Знания, умения, навыки	Формы оценки
Должен знать: -правила поведения и техники безопасности на занятиях физической культурой; -технику выполнения физических упражнений -правила подвижных игр	- опрос -наблюдения
Должен уметь: -выполнять упражнения общей физической подготовки; -выполнять общеразвивающие упражнения; -выполнять строевые упражнения; -выполнять базовые игровые элементы: ловля мяча, передача мяча; -выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости	- наблюдения; -тестирование общей и специальной физической подготовки; -участие в соревновательной деятельности учреждения

Учебный план и содержание деятельности

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка		3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой		1		опрос
1.2.	Техника выполнения физических упражнений		1		опрос
1.3.	Правила подвижных игр		1		опрос
2. Общая физическая подготовка		96		96	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	16		16	наблюдение
2.2.	Строевые упражнения	8		8	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие быстроты	16		16	наблюдение
2.4.	Упражнения на развитие гибкости	16		16	наблюдение
2.5.	Упражнения на развитие координации	16		16	наблюдение
2.6.	Упражнения на развитие выносливости	8		8	наблюдение
2.7.	Упражнения на развитие силы	16		16	наблюдение
3. Эстафеты		32		32	наблюдение
4.Подвижные и спортивные игры		64		64	
4.1.	Игры большой подвижности	24		24	наблюдение
4.2.	Игры средней подвижности	24		24	наблюдение
4.3.	Игры малой подвижности	16		16	наблюдение
5.Контрольные нормативы		4		4	тестирование
6.Итоговое занятие		1		1	наблюдение
ВСЕГО:		200	3	197	

Содержание

1. Теоретическая подготовка (3ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой

Теория.

Техника безопасности. Знакомство с учащимися. Введение в программу. Правила поведения на учебном занятии. Обсуждение содержания занятий. Расписание занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

1.2. Техника выполнения физических упражнений

Теория.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим. Составление рационального режима дня, с учетом занятий в центре.

1.3. Правила подвижных игр

Теория.

Название и правила игры, техника передвижения во время игры, ловля и броски мяча, правила поведения и безопасности.

2. Общая физическая подготовка (96 ч)

2.1. Общеразвивающие упражнения

Практика.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с перешагиванием через скамейки.

Бег: обычный бег, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, приставными шагами, челночный бег 3 x 10м.

Прыжки: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние.

Упражнения без предметов.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Для шеи и туловища: наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища; поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине; из положения, лёжа на спине переход в положение сидя; поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; поднимание на

носки; полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки.

Упражнения с предметами.

С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении; приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С короткой скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Равновесие: стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев; упор, стоя на коленях, сед; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90,180 градусов; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках; вис на согнутых руках.

2.2. Строевые упражнения

Практика.

Строевые упражнения, построения и перестроения: в шеренгу; колонну; в круг; в две шеренги; в круг шеренгой и колонной; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

2.3. Упражнения на развитие быстроты

Практика.

- пробегание отрезков 40-50м.;
- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжками;
- бег с захлестыванием голени назад;
- прыжки на одной ноге;
- быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте;
- бег на месте 15 сек.;

2.4. Упражнения на развитие гибкости

Практика.

Выпад с поворотом, наклоны в сторону с вытягиванием, 90/90, наклон с вытяжением, "Кошка", «Поза ребенка», Гиперэкстензия без тренажера, Поза

полумоста.

Для суставов:

Круговые движения вперед-назад в лучезапястных суставах.

Круговые движения вперед-назад в локтевых суставах.

Плавные наклоны головы вперед-назад и в стороны.

Вращение тазом.

Боковые скручивания стоя.

"Мельница".

Подъем коленей стоя.

Махи ногой в сторону.

Махи вперед-назад.

Вращение голеностопа.

2.5. Упражнения на развитие координации

Практика.

- упражнения с мячом,
- ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;
- бег вперед, назад, с поворотами;
- прыжки со скамьи и на скамью,
- рисование воображаемых фигур,
- прыжки по классикам,
- стойка на одной ноге (положение стоя, одна нога согнута, руки в сторону и удерживаем равновесие секунд 10-15, меняем ноги);
- стойка на одной ноге с поднятием на носок (положения стоя, руки на талии, одна нога сгибается в колене и отводится в сторону).

2.6. Упражнения на развитие выносливости

Практика.

Шести минутный бег

Стойка на локтях (планка)

Прыжки на скакалке

Приседания с выпрыгиванием

Велосипед

Поднимание туловища, лёжа на спине

Отжимания на коленях

Подъем на носках

Подскоки с ноги на ногу

2.7. Упражнения на развитие силы

Практика.

- упражнение на силу мышц ног.
- упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса.
- упражнения на силу мышц туловища.
- упражнение для косых мышц туловища.
- комбинированное упражнение

3. Эстафеты (32 ч)

Практика.

Эстафеты с бегом;

- Эстафета с прыжками;

- Эстафета с метанием;

- Эстафета с элементами спортивных игр;

- Эстафета с передачей предметов;

- Эстафета с переносом груза;

- Эстафета с согласованными действиями;

- Эстафета с упражнениями в равновесии;

- Комбинированные эстафеты, в том числе эстафеты сюжетного характера («С кочки на кочку», «Переправа с обручами», «Наведи переправу», «Тоннель с зигзагами», «Быстрее в поход», «Гранатомётчики», «Десантники»;

- Эстафеты комического характера («Рассыпал – собери!», «Смелей, вперёд!», «В ночном лесу»).

4. Подвижные и спортивные игры (64 ч)

4.1. Игры большой подвижности

Практика.

«Удочка», «Красный, зеленый», «Разведчики», «Жмурки», «Горелки» «Ловишки» «Салки – не попади в болото» «Караси и щука», «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг», «Мини футбол».

4.2. Игры средней подвижности

Практика.

«Ручейки и озёра», «Бурук - теппек», «Кот и мыши», «Метко в цель», «Пионербол», «Горячая картошка», «Кто быстрее встанет в круг», «День и ночь», «Дракон», «У ребят порядок строгий», «Зевака», « Кто внимательный?».

4.3. Игры малой подвижности

Практика.

"Затейники", "Эхо", "Перелет птиц", "Летает, не летает". "Не попадись", "Бабочка", "Лягушка", "Догони свою пару", "Фигуры", «Запрещенное движение», «Альпинисты», «Мяч соседу», «Фантазёры», «Светофор».

5. Контрольные нормативы(4ч)

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м с кубиками;

- прыжок в длину с места;

- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

- наклон вперёд из положения сидя.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 8), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 3,4,5,6,7).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 9).

6. Итоговое занятие (1ч)

Демонстрация знаний, умений, навыков в форме участия в эстафетах. Подведение итогов учебного года.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение:

Специализированный спортивный зал, учебный кабинет, оборудованные в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21.

Инвентарь и оборудование (Таблица 3)

Таблица 3

Наименование	Кол-во
гимнастическая скамья	2 шт.
гимнастический мат	3 шт.
скакалка	15 шт.
секундомер	1 шт.
рулетка металлическая	1 шт.
малые и большие мячи	15 шт.
футбольный мяч	1 шт.
волейбольный мяч	1 шт.
кубики деревянные детские	15 шт.
коврик гимнастический	15 шт.
конусы для обводки	20 шт.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Методическая литература по основам физической культуры.

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП).

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;
- натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательным умениям и навыкам:

- расчленённого упражнения;
- целостного упражнения.

Методы, направленные на овладение совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;
- игровой, соревновательный.

Основные формы организации учебного занятия

- практическое занятие,
- беседа,
- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

Основные педагогические технологии

- здоровьесберегающая технология,
- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,
- технология индивидуализации обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного (разноуровневого) обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология обучения.

Критерии оценки результативности обучения, формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов

Таблица 4

Выявление результатов	Фиксация результатов	Предъявление результатов
Беседа	Грамоты	Диагностические карты
Опрос	Дипломы	Отчеты
Наблюдение	Тестирование	Протоколы соревнований
Соревнования	Протоколы диагностики	

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Баженова Н.А., Седалищева Е.О. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие /. – Барнаул : АлтГПА, 2012. - 123 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка -основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. -М.: Физическая культура, 2014. -616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. -М.: Академия, 2005. -240 с.
4. Варавко В.Д., Пузына И.И. «Уроки физической культуры». М.: УП «ИВЦ Минфина», 2014. – 95 с.
5. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. Знать и уметь.. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 249 с.
6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. -М.: Феникс, 2012. -448 с.
7. Лях В.И. «Двигательные способности школьников, основы теории и методики развития». М: Терра – спорт, 2009. – 192с.
8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Методика воспитания физических качеств детей». М.: «Айрис-Пресс», 2004.- 112 с.

9. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с.

10. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. М.: Экзамен 2016-48с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Андрианов М. Философия для детей в сказках и рассказах. - Минск: Современная школа, 2015. - 280с.

2. Гайдар А. «Повести и рассказы». - АСТ Астрель, 2008г. - 560с.

3. Дефо Д. «Жизнь и приключения Робинзона Крузо». - ОЛМА Медиа Групп, 2012. -448с.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

5. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб: Детство пресс 2012,-с.112.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2013 год.

7. Орлова Н. «Герои русских былин». - М.: Белый город, 2007. - 48с.

8. Сократова Н.В.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» Спб: ТЦСфера 2005,-с.224

9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

10. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой: Учебно-методическое пособие. Казань: Казанский университет, 2015.-70

11. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Инфоурок. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-ofp-1258905.html>

2. Официальный сайт Инфоурок. <https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0703/000b2a92-2f79e7f2/img7.jpg>

Приложения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ОФП плюс»
1 год /стартовый уровень/

№1. Календарный учебный график.

№2. Методические указания по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№3. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – прыжок в длину с места.

№4. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – поднимание туловища из положения, лежа на спине.

№5. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – челночный бег 3 x 10м.

№6. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – вис на перекладине на прямых руках.

№7. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – наклон вперед из положения сидя.

№8. Протокол тестирования контрольных нормативов.

№9. Тестирование теоретической подготовки.

№ 10. Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП.

№11. Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».

№12. Воспитательная работа.

№13. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

№14. Методическая работа.

№15. Работа с родителями.