

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Морозовская средняя общеобразовательная школа»  
Великоустюгский муниципальный округ  
Вологодская область

**Принято**

педагогическим советом  
от 28 августа 2024 года, протокол № 1

**Согласовано**

с советом родителей  
(законных представителей) обучающихся  
от 28 августа 2024 года, протокол № 1



**Утверждено**

приказом директора  
МБОУ «Морозовская СОШ»  
от 30 августа 2024 года № 151-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(Физкультурно-спортивной направленности)  
«ОФП «ЮНИОР»»  
(1-4 классы)**

Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок обучения: 1 год  
Количество часов в год: 64 ч.

Составитель: М.С. Ворошнина,  
педагог дополнительного образования

д. Морозовица  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП «Юниор»» разработана на основе (в соответствии с требованиями) следующих нормативно-правовых актов и локальных документов: Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 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»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в ред. приказов от 21.02.2022 № 150/89, от 26.07.2022 № 684/612, от 22.02.2023 № 197/129);
- приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства» на период до 2027 года»;
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» утвержден протоколом заседания проектного кабинета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3 (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.11.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. приказов Минпросвещения России от 02.02.2021 № 38, от 21.04.2023 года № 302).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП «Юниор»» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы.**

У современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП «Юниор»». Занятия по данной программе направлены на воспитание потребности систематическими занятиями спортом, на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержке функциональности организма и являются важнейшим средством развития физической активности, укрепления здоровья.

Физическое воспитание ребенка нужно начинать с раннего возраста. Наиболее распространенным заболеванием среди детей является искривление позвоночника (сколиоз).

Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности.

**Отличительной особенностью программы является то,** что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет повышенные требования в процессе обучения. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники в игровых формах. В основе программы «ОФП «Юниор»» для младших школьников лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых, они преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

### **Уровень освоения программы: базовый (общекультурный, базовый)**

**Объем и срок освоения программы:** 1 год, 64 часа.

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

#### **Обучающие задачи:**

– обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;

#### **Развивающие задачи:**

– развитие физических качеств (ловкость, сила, выносливость, гибкость);  
– развитие функциональных возможностей организма.

#### **Воспитательные задачи:**

– воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;  
– воспитание добросовестного отношения к труду и к общественной собственности, коллективизма, дисциплинированности, воспитание моральных качеств.

#### **Здоровье сберегающие:**

– сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;  
– сформировать потребность в поддержании здорового образа жизни;  
– сформировать представление о приемах самостоятельного закаливания организма, о физическом и психическом здоровье, гигиенические навыки.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития спортивных навыков. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение личных результатов. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни,

необходимость которого разъясняется во время бесед. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

### Планируемые результаты

Результат	
Предметные	выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;
	выполнять упражнения в различных видах формирований;
Метапредметные	ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
	перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
	проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.
	умение четко планировать;
	отстаивать свою точку зрения;
	умение выполнять ранее изученные приёмы;
	определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.
	умение работать в коллективе;
	умение слушать тренера;
	умение строить доверительное дружеское отношение.
Личностные	выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;
	выполнять упражнения в различных видах формирований;

### Организационно-педагогические условия реализации программы

В ходе занятий по программе учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки. Подготовка детей осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

### Форма обучения – очная.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

**Условия набора в коллектив:** Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

**Условия формирования групп:** Разновозрастные.  
(одновозрастные, разновозрастные).

### Количество учащихся в группе

Наполняемость группы,	Занятий в неделю	Продолжительность занятия,	Всего в год,
-----------------------	------------------	----------------------------	--------------

чел.		час.	час.
15	1	2 часа (90 минут)	64

**Формы организации занятий:** групповые, индивидуальные занятия, аудиторные, внеаудиторные.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, игра, мастер-класс, лекция, поход, праздник, соревнование, турнир, чемпионат, беседа, обучающее занятие, практическое занятие, учебное занятие, с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, турнир, спортивный праздник, соревнования.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

Занятия могут проводиться как со всем составом объединения, так и по звеньям (подгруппами) и индивидуально в соответствии с программой.

Учёт психологических особенностей возраста детей производится и при разработке режима занятий, основанного на смене различных видов деятельности.

Особенности каждого ребенка учитываются при индивидуальной работе, предлагаются альтернативные виды деятельности, которые помогут каждому добиться хороших результатов.

#### **Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

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

1. Спортивный зал, с хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом.
2. Школьный стадион.
3. Спортивный инвентарь:
  - мячи гимнастические;
  - мячи игровых видов спорта;
  - насос ручной или ножной;
  - иглы для насоса;
  - гимнастические коврики
  - гимнастические скамейки (4 шт.);
  - скакалки;
  - гимнастические обручи;
  - гимнастическая стенка;
  - маты гимнастические;
  - рулетка;
  - секундомер;
  - беговая дорожка;
  - свисток.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.	2	2	-	Анкетирование, обсуждение, опрос
2	Учебно-тренировочная работа. ОФП.	48	2	46	Педагогическое наблюдение
3	Танцевальные упражнения	6	-	6	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка. Самопроверка.
4	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка. Самопроверка.
5	Итоговое занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Беседа. Подведение итогов
<b>ИТОГО:</b>		<b>64</b>	<b>5</b>	<b>59</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ занятия	Название раздела, темы
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.
2	Учебно-тренировочная работа.
3	Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические).
4	Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
5	Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.
3	Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.
4	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами(большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками).
5	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
6	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.
7	Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и

	темпа движения, с преодолением препятствий.
8	Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м. Медленный бег до 10 минут.
9	Кросс 300-500-1000м. Эстафетный бег.
10	Метания. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание»
12	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.
13	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.
14	Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».
15	Игры с элементами бега: «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».
16	Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».
17	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»
18	Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната»
19	Спортивные игры. Настольный теннис
20	Спортивные игры. Настольный теннис
21	Футбол.
22	Футбол.
23	Баскетбол.
24	Баскетбол.
25	Танцевальные упражнения
26	Танцевальные упражнения
27	Танцевальные упражнения
28	Посещение спортивного турнира
29	Посещение спортивной тренировки по определённому виду спорта
30	Беседа с мастером спорта по определённому виду спорта
31	Итоговое занятие
32	Итоговое занятие

В результате освоения учебного материала, занимающиеся должны достигнуть **следующего уровня развития:**

**Знать и иметь** представление:

- об особенностях зарождения физической культуры;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения;
- о правилах спортивных игр.

#### **Уметь:**

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе от 7 до 10мин., стартовать из различных исходных положений, преодолевать с помощью прыжков и бега полосу из 5-6 препятствий, прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
- Метать небольшие предметы и мячи на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой. Метать малый мяч в цель с расстояния 10м.
- Ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов, с предметами с соблюдением правильной осанки. Лазать по гимнастической стенке.
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед, назад. Выполнять бег с вращением скакалки вперед.
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь ловить, вести, бросать мяч в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Уметь выполнять передачи мяча на расстояние до 5 метров. Играть в одну из спортивных игр, предложенных программой, по упрощенным правилам.
- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Быть дисциплинированными, честными, активными во время проведения игр и выполнения других заданий.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня. (Приложение № 1).

В октябре и апреле для занимающихся проводится контрольное тестирование по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня. (Приложение №1).

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах (приложение № 2).

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в школьных соревнованиях по общей физической подготовке, подвижным играм.

### **Список литературы**

#### **Для педагогов дополнительного образования:**

1. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-4 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
2. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.

3. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.
5. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П, Пузырь «Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
6. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.
7. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
8. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.
9. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Силовая подготовка детей школьного возраста» «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
10. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин «Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

**Для занимающихся:**

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
3. В.В. Кузин, С.А. Полиевский «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.

Приложение №1

**ТАБЛИЦА контрольных нормативов**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокие результаты	мальчики средние результаты	Мальчики низкие результаты	девочки высокие результаты	девочки средние результаты	девочки низкие результаты
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

