

Управление образования
администрации Гороховецкого района Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Росинка»

Принята:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
протокол от 30.07.2025 № 7

Утверждена:
директором МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
приказ от 30.07.2025 № 130

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: для детей 5-6 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев (72 часов)

Уровень сложности программы: ознакомительный

Составитель: Кулагин Вячеслав Юрьевич,
педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ
«Росинка» высшей квалификационной категории

г. Гороховец, 2025

Паспорт программы

1.	Полное наименование программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «ОФП»
2.	Организация-исполнитель	МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
3.	Директор	Прохорова Юлия Александровна
4.	Адрес организации - исполнителя	Мира ул., д. 15, г. Гороховец, Владимирская область, 601480.
5.	Телефон (факс), e-mail	8 (49238) 2-35-98, e-mail: cdtrosinka@yandex.ru
6.	Ф. И. О. составителя программы	Кулагин Вячеслав Юрьевич
7.	Должность составителя	Педагог дополнительного образования
8.	Целевые группы	Учащиеся в возрасте 5 - 6 лет
9.	Цель программы	Воспитание физически здоровой личности ребенка средствами общей физической подготовки
10.	Задачи программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП; – освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие дисциплины, честности, отзывчивости, смелости, настойчивости в достижении цели; – содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; – профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; – повышение умственной работоспособности; – освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитание у учащихся умение строить взаимоотношения в коллективе и обществе; – воспитание ответственное отношение к труду.
11.	Направленность	Физкультурно-спортивная
12	Срок реализации программы	9 месяцев

13.	Вид программы	Модифицированная
14.	Уровень освоения программы	Ознакомительный
15.	Способы освоения программы	Очный
16.	Ожидаемые результаты	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – имеют знания, умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП; – приобрели умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развита дисциплина, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; – сформирован здоровый образ жизни учащихся; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учащихся умеют строить взаимоотношения в коллективе и обществе; – воспитано ответственное отношение к труду.
17.	Контроль реализации программы	Контроль осуществляется по текущей и промежуточной аттестации.

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена на основе нормативных законодательных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- 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».

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г

Актуальность программы.

Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Общая физическая подготовка незаменима для профилактики многих заболеваний.

Занятия по программе способствуют функционированию и совершенствованию детского организма; повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы

Уровень программы - ознакомительный.

Адресат

Программа рассчитана на учащихся 5 - 6 лет.

На занятия принимаются только дети, имеющие первую группу здоровья, без медицинских противопоказаний

Форма обучения – очная.

В детском объединении занятия проводятся по группам. В одной группе обучаются дети одного возраста. Состав группы – 10-15 человек.

Объем

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 72 часа

Режим

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия – 30 минут с 10-ти минутным перерывом между занятиями.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки и занятий на тренажерах. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

Задачи.

Образовательные:

- освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

Развивающие:

- развитие дисциплины, честности, отзывчивости, смелости, настойчивости в достижении цели;
- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся умение строить взаимоотношения в коллективе и обществе;
- воспитание ответственное отношение к труду

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ № п.п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля	
					текущий	промежуточный
1	2	3	4	5	6	
1	Введение. Техника безопасности занятиях ОФП	1	1		опрос	
2	История физической культуры.	1	1		опрос	
3	ОФП	8	1	7	Педагогическое наблюдение	
4	Гимнастика	8	1	7	Педагогическое наблюдение	
5	Акробатические упражнения	8	1	7	Педагогическое наблюдение	
6	Силовые упражнения	8	1	7	Педагогическое наблюдение	
7	Упражнения на преодоление собственного веса	8	1	7	Педагогическое наблюдение	

8	Легкая атлетика	8	1	7	Педагогическое наблюдение	
9	Метание	8	1	7	Педагогическое наблюдение	
10	Спортивные игры	12	1	11	Педагогическое наблюдение	
11	Итоговая занятие	1		1		Контрольные нормативы
	Итого	72	10	62		

Содержание программы.

1. Введение.

Теория: Техника безопасности при занятиях ОФП. Знакомство с программой работы детского объединения. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

2. История физической культуры

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

3. ОФП

Теория: Техника безопасности на занятиях

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; Из колоны по одному в колонну по два. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

4. Гимнастика.

Теория: Техника безопасности на занятиях

Практика: Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие, упражнения на скамье.

5. Акробатические упражнения

Теория: Техника безопасности на занятиях

Практика: Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.

6. Силовые упражнения

Теория: Техника безопасности на занятиях

Практика: Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

7. Упражнения на преодоление собственного веса

Теория: Техника безопасности на занятиях

Практика: Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

8. Легкая атлетика

Теория: Техника безопасности на занятиях

Практика: Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.

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

9. Метание.

Теория: Техника безопасности на занятиях

Практика: Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

10. Подвижные игры

Теория: Техника безопасности на занятиях

Практика: «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Бой петухов», «День и ночь», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

11. Итоговое занятие

Практика: контрольные испытания

1.4. Планируемые результаты

Образовательные:

- освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

Развивающие:

- развитие дисциплины, честности, отзывчивости, смелости, настойчивости в достижении цели;
- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся умение строить взаимоотношения в коллективе и обществе;
- воспитание ответственное отношение к труду.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Форма аттестации: контрольные испытания

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
грамоты,

Формы предъявления и демонстрации результатов: контрольные испытания

2.2. Оценочные материалы.

В текущем контроле отражаются результаты освоения образовательной программы, которые отслеживаются с использованием диагностического инструментария, разработанного педагогом с учётом изучаемых тем ДОП.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Гимнастические снаряды

Мячи гимнастические

Гимнастические коврики

Спортивные маты

Мячи для метания

Канат

Скамейки гимнастические

Кадровые условия.

Педагог дополнительного образования высшей категории Кулагин Вячеслав Юрьевич. Стаж работы 19 лет.

2.4. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса: очное

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный;

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы учебных занятий: теоретическое занятие, практическое занятие

по дидактической цели (вводное занятие, практическое занятие, комбинированные формы занятий).

Педагогические технологии: групповое обучение

Алгоритм учебного занятия. Учебное занятие, как правило, состоит из двух частей: теоретической (занимает от 10% до 30% времени занятия) и практической деятельности учащихся (от 70 до 90% времени занятия).

Перечень методических и дидактических материалов.

№	Наименование программы	Источник информации темы занятий	
	«ОФП»	Литература (название, автор, страница)	Интернет ресурсы (адрес сайта), методические разработки, дидактический материал
1	История физической культуры.		https://fkis.ru/page/1/517.html
2	ОФП		Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные ... https://www.youtube.com/watch
3	Гимнастика		"Игровая гимнастика для детей от 5 до 6 лет
4	Акробатические упражнения		Учебно-методический материал
5	Силовые упражнения		Учебно-методический материал
6	Упражнения на преодоление собственного веса		Учебно-методический материал
7	Легкая атлетика		Учебно-методический материал
8	Метание		Учебно-методический материал
9	Спортивные игры		Учебно-методический материал

2.5. Рабочая программа

Программа рассчитана на учащихся 5 - 6 лет.

Занятия с группами проводятся один раз в неделю, по 2 часа, 72 часа в год;

Время включает 30 минут учебного времени и 10 – минутный перерыв. На занятия принимаются только дети, имеющие первую группу здоровья без медицинских противопоказаний

Календарный учебный график.

№ п. п	Дата занятий		Тема занятий	Кол-во часов по расписа- нию	Кол- во часов фактиче- ски отработ- анных	Форма занятия	Форма контроля
	Планируе- мая	Факти- ческая					
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Сентябрь		Введение. Техника безопасности на занятиях ОФП	1		теория	опрос
	Сентябрь		История физической культуры.	1		теория	опрос
	Сентябрь, октябрь		ОФП	8		Теория практика	Педагогическое наблюдение
	Октябрь, ноябрь		Гимнастика	8		Теория практика	Педагогическое наблюдение
	Ноябрь, декабрь		Акробатические упражнения	8		Теория практика	Педагогическое наблюдение
	Декабрь, январь		Силовые упражнения	8		Теория практика	Педагогическое наблюдение
	февраль		Упражнения на преодоление собственного веса	8		Теория практика	Педагогическое наблюдение
	март		Легкая атлетика	8		Теория практика	Педагогическое наблюдение
	Март, апрель		Метание	8		Теория практика	Педагогическое наблюдение
	Апрель, май		Спортивные игры	12		Теория практика	Педагогическое наблюдение
	Май		Итоговое занятие	1		практика	Контрольные нормативы

Список литературы.

1. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду. 2006 г, допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
2. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 5-6 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
4. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
5. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. «365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
6. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет», Москва Владос-2001г.

Контрольные нормативы

Для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)

мал. низкий средний высокий

$> 11,8 < 11,0 < 10,7$

дев. низкий средний высокий

$> 12,0 < 11,5 < 10,8$

Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)

мал. низкий средний высокий

$< 110 \text{ см.} > 130 \text{ см.} > 140 \text{ см.}$

дев. низкий средний высокий

$< 100 \text{ см.} > 120 \text{ см.} > 130 \text{ см.}$

Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.

(м. 1 кг.) (сила рук).

мал. низкий средний высокий

$< 200 \text{ см.} > 250 \text{ см.} > 300 \text{ см.}$

дев. низкий средний высокий

$< 190 \text{ см.} > 230 \text{ см.} > 280 \text{ см.}$

Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.

мал. низкий средний высокий

$< 4 \text{ см.} > 6 \text{ см.} > 8 \text{ см.}$

дев. низкий средний высокий

$< 5 \text{ см.} > 7 \text{ см.} > 10 \text{ см.}$