

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 19.07.2024 № 5

Утверждена:  
директором МБУ ДО ЦДТ «Росинка»  
приказ от 19.07.2024 № 96

**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, 2024

### 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: <a href="mailto:cdtrosinka@yandex.ru">cdtrosinka@yandex.ru</a>
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><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;</li> <li>– освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие дисциплины, честности, отзывчивости, смелости, настойчивости в достижении цели;</li> <li>– содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;</li> <li>– профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики;</li> <li>– повышение умственной работоспособности;</li> <li>– освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание у учащихся умение строить взаимоотношения в коллективе и обществе;</li> <li>– воспитание ответственного отношение к труду.</li> </ul>
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><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имеют знания, умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;</li> <li>– приобрели умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развита дисциплина, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;</li> <li>– сформирован здоровый образ жизни учащихся;</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учащиеся умеют строить взаимоотношения в коллективе и обществе;</li> <li>– воспитано ответственное отношение к труду.</li> </ul>
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 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- 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 ответственного отношения к труду

## 1.3. Содержание программы Учебный план

№ № п.п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля	
					текущий	промежуто чный
1	2	3	4	5	6	
1	Введение. Техника безопасности на 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 нормы
	Итого	72	10	62		вы

### 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 колонны 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 ответственного отношения 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 17 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.		<a href="https://fkis.ru/page/1/517.html">https://fkis.ru/page/1/517.html</a>
2	ОФП		<a href="https://www.youtube.com/watch">Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные ... https://www.youtube.com › watch</a>
3	Гимнастика		<a href="#">"Игровая гимнастика для детей от 5 до 6 лет</a>
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 расписанию	Кол-во часов фактически отработанных	Форма занятия	Форма контроля
	Планируемая	Фактическая					
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 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий

< 100 см. > 120 см. > 130 см.

### **Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.**

#### **(м. 1 кг.) (сила рук).**

мал. низкий средний высокий

< 200 см. > 250 см. > 300 см.

дев. низкий средний высокий

< 190 см. > 230 см. > 280 см.

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

мал. низкий средний высокий

< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий

< 5 см. > 7 см. > 10 см.