

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Мушковойская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
«Человек-природа-знаковая  
система»  
Протокол № 1  
от 25.08.2023 г.  
Руководитель ШМО  

---

Булатова Н.Ф.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  

---

Чашкина М.М.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  

---

Т.М. Рыкова  
Приказ № 170  
от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ОФП»**

Возраст: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования: Сметанина Г.Л.

с. Мушковой,  
2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая программа «ОФП» (Общая физическая подготовка) разработана в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству Российской Федерации.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень усвоения программы:** ознакомительный (стартовый).

**Актуальность программы** В начальной школе у ребенка формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры как в спортивном зале, так и на свежем воздухе могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Отличительной особенностью программы** является то, что в отличие от основной образовательной программы, программа по ОФП дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, занятия по лыжной подготовке, по легкой атлетике, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Также на учебно – тренировочных занятиях воспитывается уверенность, чувство товарищества, дисциплинированность, решительность и целеустремленность. Занятия в основном строятся на соревновательно – игровой деятельности.

**Интегрированность и преемственность.** Обучение по программе способствует воспитанию силы воли, настойчивости, упорства, развитию коммуникативных качеств, которые необходимы обучающимся для успешной учебы и развития личности. Знания, полученные в ходе освоения программы, способствуют более глубокому изучению общеобразовательных предметов, таких как история, география, биология, МХК, физическая культура и ОБЖ.

**Адресат программы:** программа «ОФП» рассчитана на возраст обучающихся 7-10 лет.

Для занятий принимаются дети без отбора, имеющие допуск врача. Группы смешанные: мальчики и девочки занимаются вместе.

**Объем программы и режим работы:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общий объем учебной недельной нагрузки на обучающегося 1 час, итого 36 часов в год. Количество занимающихся в группе 10-12 человек.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Формы учебной деятельности:**

В процессе реализации программы используются разнообразные виды учебной деятельности: объяснительно-иллюстративный, свободные беседы на спортивную тематику, работа с книгой, демонстрация, упражнения, игры, соревнования, эстафеты, взаимоконтроль и самоконтроль.

## 2.Цель и задачи

**Цель** сохранение и укрепление психического и физического здоровья и закаливания детей.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- обучить общим умениям и навыкам подвижных и спортивных игр;
- обучить правильному бегу, передвижению на лыжах, метанию, прыжкам и т.д;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях;
- обучать правильному дыханию во время выполнения задания;

2. Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

3. Воспитательные:

- укреплять здоровье, повышать работоспособность учащихся;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

## 3.Содержание программы

### Учебный план

№	Название раздела,	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б	1	-	1	Рисунок
2.	Лёгкая атлетика с элементами подвижных игр	1	10	11	Уровень физической подготовленности
3.	Подвижные игры	1	12	13	Игры
4.	Лыжная подготовка	1	10	11	Соревнование
	Итого:	4	32	36	

**Вводное занятие.** Ознакомление с целями и задачами работы объединения. Порядок и план работы, организационные вопросы. Инструктаж по Т.Б. Анкетирование.

#### **Лёгкая атлетика с элементами подвижных игр**

*Теория:* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

*Практика:* Бег 30м, бег 400 м, челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, метание в цель, метание на дальность в коридор 5м, прыжки на скакалке, челночный бег, специальные упражнения.

#### **Подвижные игры**

*Теория:* Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными играми.

*Практика:* Подвижные игры: «Салки ноги врозь», «У медведя во бору», «Захват знамени», «Ляпки с мячом», «Два мороза», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Лисы и куры», «Светофор», «Метко в цель», «Мяч капитану», «Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Ловишки», «Перестрелка», «День, ночь».

#### **Лыжная подготовка**

*Теория:* Техника безопасности. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

*Практика:* Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

*практика:* Скользящий шаг. Ступающий шаг, Подъём в гору «лесенкой», «ёлочкой». Спуск с горы в низкой стойке. основной стойке. Игры «Кто дальше прокатится», «Кто быстрее поднимется в гору».

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика
1	Вводный инструктаж по т/б, Вводное занятие	1	+	
Легкая атлетика 5ч				
2	Прыжки в длину с места. Игра « Волк во рву»	1		+
3	Челночный бег 3x10м. Игра «Салки»	1		+
4	Влияние бега на здоровье человека	1	+	
5	Бег с ускорениями. Игра «Белые медведи»	1		+
6	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1		+
Подвижные игры				
7	Техника безопасности. Знакомство с играми разных народов.	1	+	
8	«У медведя во бору»	1		+
9	«Вызов номеров»	1		+
10	«Мяч капитану»	1		+
11	«Ловишки»	1		+
12	«Лисы и куры»	1		+
13	«Светофор»	1		+
14	«Третий лишний»	1		+
15	«Ляпки с мячом»	1		+
16	«Перестрелка»	1		+
17	«Мяч соседу»	1		+
18	«Два мороза»	1		+
Лыжная подготовка 11ч				
19	Инструктаж по техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	+	
20	Ступающий шаг	1		+
21	Скользкий шаг	1		+
22	Скользкий шаг. Игра «кто дальше прокатится»	1		+
23	Прохождение дистанции 1км	1		+
24	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «лесенкой»	1		+
25	Спуск с горы в низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится»	1		+
26	Подъем в гору «елочкой». Игра «Кто быстрее поднимется в гору».	1		+
27	Подъемы и спуски с горы.	1		+
28	Прохождение дистанции до 2 км	1		+
29	Бег 1км на время.	1		+
Подвижные игры 2ч				
30	Игра «Перестрелка»	1		+
31	Игры по выбору.	1		+

Легкая атлетика бч				
32	Бег 30м. Игра «Вызов номеров»	1		+
33	Прыжки со скакалкой. Игра «Захват знамени»	1		+
34	Бег на выносливость 6 минут.	1		+
35	Метание мяча на дальность. Игра «захват знамени»	1		+
36	Тестирование. Мониторинг.	1		+

#### 4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

##### Личностные:

- культура здорового образа жизни;
- коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручку, спортивное поведение;
- знание основ профилактики травматизма, правил техники безопасности.

##### Метапредметные:

- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;

##### Образовательные( предметные):

- знание основ выполнения ступающего и скользящего шагов;
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность.
- организовывать и проводить подвижные игры.
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

#### 5. Календарный учебный график

месяц	Недели обучения		Кол-во часов (из них на контроль)	Аттестация учащихся	Каникулярный период
	1	2			
сентябрь	1	1-3	-		
	2	4-10	1		
	3	11-17	1/1		
	4	18-24	1		
	5	25-1	1		
октябрь	6	2-8	1		
	7	9-15	1/1		
	8	16-22	1		
	9	23-29	1		
	10	30-5	1		
ноябрь	11	6-12	1		
	12	13-19	1		
	13	20-26	1/1		
	14	27- 3	1		
декабрь	15	4-10	1		
	16	11-17	1		
	17	18-24	1/1		
	18	25-31	1		
январь	19	1-7	-		
	20	8-14	1		
	21	15-21	1		

	22	<b>22-28</b>	1		
	23	<b>29-4</b>	1		
<b>февраль</b>	24	<b>5-11</b>	1		
	25	<b>12-18</b>	1		
	26	<b>19-25</b>	1/1		
	27	<b>26-3</b>	1		
<b>март</b>	28	<b>4-10</b>	1		
	29	<b>11-17</b>	1		
	30	<b>18-24</b>	1		
	31	<b>25-31</b>	1		
<b>апрель</b>	32	<b>1-7</b>	1/1		
	33	<b>8-14</b>	1		
	34	<b>15-21</b>	1		
	35	<b>22-28</b>	1		
<b>май</b>	36	<b>29-5</b>	-		
	37	<b>6-12</b>	1		
	38	<b>13-19</b>	1		
	39	<b>20-26</b>	1		
<b>Всего учебных недель</b>			36		
<b>Всего учебных часов</b>			36		

### Условия реализации программы

Методическая и учебная литература

Специализированная литература

Презентационный материал

Компьютер

Экран

Проектор

Спортивная площадка -1

спортивный зал - 1

свисток - 1

секундомер - 1

рулетка - 1

теннисные мячи -5

гимнастическая стенка -6

волейбольные мячи - 5

баскетбольные мячи 10

волейбольная сетка - 1

баскетбольные кольца-2

лыжи и палки – 10 пар

инвентарь для п/игр и эстафет (скакалки, обручи, мячи, кегли и т.д.)

#### Методическое обеспечение.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы имеется учебно-методический комплект. В комплект входят учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы.

#### Формы контроля

Тестирование физических качеств, устный опрос, анкетирование школьников и их родителей по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями ОФП (Приложение 1)

## Рабочая программа воспитания

Современный российский национальный воспитательный идеал - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

**Цель** воспитания обучающихся в школе:

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человека труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи** воспитания обучающихся:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний.

*Календарный план воспитательной работы*

	<b>Инвариантная часть</b>	<b>Название мероприятия (тема)</b>	<b>Срок (месяц)</b>
	Работа с родителями	Беседа с родителями «Значение физической культуры для здоровья обучающихся»	сентябрь
		Папа, мама, я – спортивная семья	ноябрь
	<b>Вариативная часть</b>	<b>Название мероприятия (тема)</b>	<b>Срок (месяц)</b>
	Мероприятия в объединении (кружке)	Конкурсная программа «Самый ловкий»	декабрь
		Викторина «Зимние виды спорта»	февраль
	Мероприятия в ОО	Путешествие по станциям «По туристическим тропам»	сентябрь
		Соревнования по шахматам	октябрь
		Соревнования по снайперу.	ноябрь
		Соревнования по ОФП	январь
		Соревнования по лыжным гонкам	февраль
		Веселые старты	апрель

**Список литературы для педагога**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2012г
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2010г
4. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.

**Список литература для учеников:**

В.И. Лях Физическая культура 1-4 кл.- Просвещение 2012



**Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности**

**Оценочные материалы** Системой оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы кружка «ОФП» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в школьных, районных и др. соревнованиях.

Приложение 2

**Контрольные тесты-упражнения**

*Тест 1.* Бег 30 (60) м с высокого старта.

*Оборудование:* секундомер

*Процедура тестирования.* В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2.* бег 400м.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

*Оборудование:* свисток, секундомер.

*Процедура тестирования.* В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны пробежать за минимальный отрезок времени.

*Тест 3.* Подтягивание.

*Процедура тестирования.* Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

*Тест 4.* Наклоны вперед из положения сидя на полу.

*Оборудование:* рулетка.

*Процедура тестирования.* Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

*Тест 5.* Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

*Тест 6.* Поднимание туловища из положения лежа.

*Процедура тестирования.* Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение сед попеременно, касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Виды	Мальчики.			Девочки.		
	6-9лет			6-9 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
30 м.	6.2	7.3	7.5	6.4	7.5	7.6
60 м.	11.2	12.6	12.8	11.6	12.4	13.2
400 м.	1.30	1.45	2.05	1.45	2.05	2.25
Прыж. с разб.	290	240	190	250	200	150
Прыжки с места	155	135	100	155	130	85
Метание	25	20	15	15	10	7
Челн.бег 3x10	9.9	10.3	10.8	10.2	10.6	11.3

Отжимания	20	18	16	15	13	11
Подтягивание	3	2	1	16	13	10
Прыжки на скакалке.	90	80	70	100	90	80
Упр. на пресс	25	22	20	25	22	20
Бег на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00

### Приложение 3

#### Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Крайне затрудненная	Затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

### Приложение 4

#### Игры на лыжах

##### Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок. Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов. Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек. По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

##### Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки. Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

### **Переноска палок**

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

### **Быстрый лыжник**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м.

Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

### **Быстрая команда**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

### **Кто меньше**

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов.

Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

### **С горы в ворота**

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков.

Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

### **Встречная эстафета с переноской палок**

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части

