

**Комитет по образованию  
администрации Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района»  
(МБОУДО ДДЮТ)**

---

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
экспертно-методического совета  
(протокол от 22.08.2025 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУДО ДДЮТ  
от 22.08.2025 № 73

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

**Авторы (составители): Максимов Дмитрий Александрович,**  
педагог дополнительного образования  
**Павлий Наталья Анатольевна,**  
методист

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **6-8 лет**

Срок реализации программы: **1 год (72 часа)**

г. Всеволожск  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП для младших школьников» (далее – программа) **физкультурно-спортивной** направленности **ознакомительного** уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### Актуальность программы

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. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

### **Воспитательный компонент**

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоконравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

Воспитательный потенциал программы «ОФП для младших школьников» в соответствии с ее физкультурно-спортивной направленностью связан с возможностью реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных навыков, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Занятия физкультурой и спортом отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. При этом решаются следующие воспитательные задачи: осознание своих спортивных возможностей, взаимной и личной ответственности за успех команды, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях, мотивации здорового образа жизни.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых мероприятий

позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в спортивных мероприятиях на уровне учреждения, района, области: спартакиадах, чемпионатах, соревнованиях, турнирах, спортивных марафонах, эстафетах, спортивных праздниках, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в освоении базовых основ спортивной игры баскетбол большое значение имеет развитие у детей следующих качеств: высокой эмоциональной устойчивости, самообладания, целеустремленности, инициативности, мотивации, настойчивости и упорства в достижении успеха, трудолюбия, терпения.

Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

**Цель программы** – формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в разных формах физической активности.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- укрепление здоровья младших школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### *Развивающие:*

- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость;
- развивать координацию.

#### *Воспитательные:*

- воспитание взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки;
- воспитание дисциплины, самоорганизации, культуры игрового общения, честности.

## Организационно-педагогические условия

**Срок реализации** программы – 1 год.

**Возраст учащихся** – 6-8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет. Для зачисления необходимо предоставление медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий ОФП.

**Наполняемость группы:** максимальная – до 25 детей, минимальная – 10 детей, оптимальная – 15 детей.

### Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1 год	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год			36 / 72	2 занятия по 1 акад. часу	промежуточная – декабрь; итоговый контроль - май

Примечание: 1 акад. час (25-30 минут) для обучающихся 7 лет;

1 акад. час (40-45 минут) для обучающихся старше 7 лет;

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

**Форма занятия** – учебное игровое занятие.

### Условия реализации программы

Просторное светлое хорошо проветриваемое помещение площадью не менее 60 м<sup>2</sup>.

Требования к форме и обуви для занятий: спортивная форма и обувь.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления):

Наименование оборудования (инструментов, материалов, приспособлений и технических средств обучения)	Количество
Мягкие модули	1
Обручи	20
Мячи	20
Ленты	20
Скакалки	20
Кольцеброс	2
Теннисные мячи	20
Конусы	10
Фишки	20
Координационные лестницы	2
Гимнастические палки	20
Скамейка	2
Музыкальный центр	1

## Планируемые результаты

### **Личностные результаты:**

- ✓ физическое развитие и укрепление здоровья учащегося, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ умение вести себя во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе общения с детьми и взрослыми;
- ✓ развитие чувства коллективизма;
- ✓ формирование дисциплинированности, собранности и трудолюбия;
- ✓ формирование целеустремленности и настойчивости в достижении цели.

### **Метапредметные результаты:**

- ✓ формирование умения сотрудничества с педагогом и сверстниками при решении различных спортивно – оздоровительных задач;
- ✓ формирование умения воспринимать информацию, данную педагогом;
- ✓ формирование умения поддерживать партнеров в коллективе.

### **Предметные знания и умения:**

#### *должны знать:*

- ✓ правила поведения в спортивном зале;
- ✓ знать разновидности ходьбы, бега;
- ✓ знать и уметь провести комплекс ОРУ;
- ✓ знать правила подвижных игр, изученных на занятиях;

#### *должны уметь:*

- ✓ ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- ✓ выполнять изученные упражнения комплексов ОРУ;
- ✓ выполнять простые и сложные элементы при ходьбе и беге;
- ✓ выполнять простые ведения мяча, подбросы и ловли;
- ✓ контролировать и координировать своё тело.

## Система оценки результатов освоения программы

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Беседа, просмотр	Карта входного контроля
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических игровых и учебных заданий, контрольные упражнения	контрольные задания Критерии анализа выполнения практических игровых и учебных заданий.
Промежуточная аттестация (декабрь)	контрольные упражнения	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Открытое занятие	Ведомость итогового контроля.

Данная программа предполагает следующие формы контроля и оценки результативности усвоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ выполнения практических игровых и учебных заданий;
- выполнение контрольных упражнений.

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся, которая проводится в декабре и итогового контроля в мае текущего учебного года.

В первую декаду сентября (начало учебного года) осуществляется входной контроль знаний и умений учащихся, который проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входной контроль осуществляется в форме просмотра.

Для оценки результативности освоения программы при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации используется трехуровневая система:

*«высокий»* – умения и навыки сформированы на хорошем уровне, помощь педагога не требуется; ребенок правильно и четко выполняет упражнения, хорошо координирован, знает правила большинства подвижных игр, проявляет инициативу и самостоятельность при проведении, хорошо справляется с ролью ведущего при показе движений и организации игры;

*«средний»* – физические навыки сформированы на достаточном уровне, иногда нужна корректировка педагога для достижения точности выполнения заданных упражнений, хорошо контролирует свое тело; в подвижных играх проявляет самостоятельность;

*«низкий»* – физическая активность невысокая, при выполнении заданий может путаться, для достижения правильного исполнения физических упражнений средней сложности необходима поддержка педагога, контроль тела недостаточен для выполнения сложно координированных движений, в подвижных играх проявляет неуверенность, низкую согласованность с другими участниками игры.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговый контроль в мае.

Форма промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся: открытое занятие.

## Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	беседа, просмотр
2.	Здоровый образ жизни	3	3	-	наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	46	-	46	наблюдение, выполнение контрольных упражнений
4.	Подвижные игры	16	-	16	наблюдение
5.	Дыхательные упражнения	4	-	4	наблюдение
6.	Итоговые занятия	1	-	1	открытое занятие
	<b>Итого за год</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### Содержание программы

#### 1. Введение (1 час)

*Теория.* Введение. Спорт и здоровье. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в физкультурном зале.

*Практика.* Выполнение ОФП.

#### 2. Здоровый образ жизни (3 часа)

*Теоретическая часть (3 часа):* Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Мойдодыр. Здоровое питание. Физические нагрузки. Витамины.

#### 3. Общая физическая подготовка (46 часов)

*Практика.* Входной контроль. Ходьба и ее разновидности. Бег и его разновидности. Комплексы ОРУ. Перестроение из колонны в колонну по два и обратно. Упражнения для формирования осанки, на развитие координации. Координационная лестница. Упражнения на развитие скорости, быстроты, скоростных качеств, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости.

#### 4. Подвижные игры (16 часов):

*Практика.* Проведение подвижных игр: «Совушка», «Горячая картошка», «Вышибалы», «Ловишки», «Волк во рву», «Пробеги тихо», «Перестрелка», «Удочка», «Найди себе пару», «Воробушки», «Зайка», «Птички и кошки», «Ловишки с лентами!», «Бездомный заяц», «Лиса в курятнике», «Самолеты», «Зайцы и волк», «Охотник и зайцы», «Кто скорее до флажка?», «Не попадись!», «Кот на крыше», «Лисичка и курочки», «Зайцы и медведи», «Где мы были», «У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Радуга», «Светофор», «Уголки» и др.

#### 5. Дыхательные упражнения (4 часа)

*Практика.* Упражнения дыхательной гимнастики.

Занятия содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **6. Итоговые занятия (2 часа):**

*Практика.* Проведение итогового контроля в форме открытого занятия.

### **Методическое обеспечение**

При реализации программы используются следующие *методы организации образовательного процесса*:

- словесный (объяснение),
- наглядный (показ педагога),
- практический (выполнение упражнений, подвижные игры).

Для успешности реализации предлагаемой программы и обеспечения личностно-ориентированного подхода необходимо руководствоваться следующими *принципами педагогической поддержки*:

- постоянно поощрять все умения ребенка и само его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключать отрицательную оценку результатов его действий;
- сравнивать результаты ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей.

#### ***Особенности организации образовательного процесса на занятиях***

На занятиях поддерживается разнообразие в упражнениях в ходьбе, беге, перестроениях, ОРУ, игровых заданиях и подвижных играх. Особое внимание уделяется чередованию упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений.

На каждом занятии берется одно новое движение и два на закрепление. Каждое основное движение осваивается не менее чем на двух-трех занятиях подряд с последовательной отработкой отдельных элементов. В течение года ранее разученные движения периодически повторяются.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Былеев, Л.В. Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Васильков, Г.А. От игр к спорту. – М., 1985
3. Волина, В. Как себя вести. – СПб.: Дидактика плюс, 2004.
4. Железняк, М.Н. Спортивные игры. – М., 2001
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры. – М., 2000
6. Коротков, И.П. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991.
7. Литвинов, М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
8. Осокина, Т.И. Детские подвижные игры. – М., 1989.
9. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры. – М., 2004.
10. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. – М.: Мир Книги, 2003.