

рошито,  
печатью  
листа (ов)  
резняки"  
ова  
20 года  
одятся в  
яки"

**КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр оздоровления и отдыха «Березняки»»**

188523, Ленинградская область, Ломоносовский район, д. Лопухинка  
Телефон 8 (813) 76 52 302 e-mail [coo-berez@mail.ru](mailto:coo-berez@mail.ru)  
ИНН 4720014854 ОГРН 1024702183440 КПП 472501001

Рассмотрено и одобрено  
Педагогическим советом  
Протокол от 03.11.2020 № 22

«Утверждаю»  
Директор  
ГБУ ДО ЦОО «Березняки»  
Н.В. Федорова  
«30» декабря 2020 г.  
Приказ от «30» декабря 2020 года 100-0



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»  
(спортивной направленности)**

Возраст детей: 6,5-12 лет  
Срок реализации программы: июнь-август 2021г.

Автор-составитель:  
Антоник Я. В.,  
инструктор по физической культуре

Ленинградская обл., Ломоносовский район,  
д. Лопухинка,  
2020 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности общая физическая подготовка (далее – «ОФП») разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 11.12.2007 № 329-ФЗ»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» **физкультурно-спортивная.**

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП» заключается в том, что занятия общей физической подготовкой дают обучающимся дополнительную активность, которая проявляется в большой потребности детей 6,5-12 лет к различным движениям, подвижным играм, стимулируют желание общаться. И это происходит в том случае, когда ребенок много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП».

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств обучающегося, так как у детей этого возраста идет интенсивное нарастание двигательных способностей.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей..

Адресат программы: возраст обучающихся, на который рассчитана данная дополнительная общеразвивающая программа – 6,5-12 лет. Прием в объединение дополнительного образования (далее – секция) осуществляется по желанию обучающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 6,5 лет: мальчики, девочки, имеющие основную, подготовительную, специальную группы здоровья, с ослабленным здоровьем, без определенного уровня физической подготовки детей.

В зависимости от состояния здоровья дети могут быть отнесены к следующим группам:

- к I группе здоровья относятся здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений;

- ко II группе здоровья относятся дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения, реконвалесценты, особенно перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные

заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), дети с дефицитом массы тела (масса менее М-1) или избыточной массой тела (масса более М+2), дети часто и/или длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями; дети с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности соответствующих функций;

- к III группе здоровья относятся дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями, при отсутствии осложнений основного заболевания; дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций, степень компенсации не должна ограничивать возможность обучения или труда ребенка, в том числе подросткового возраста;

- к IV группе здоровья относятся дети, страдающие хроническими заболеваниями в активной стадии и стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями или неполной компенсацией функциональных возможностей; с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, но с ограниченными функциональными возможностями, возможны осложнения основного заболевания, основное заболевание требует поддерживающей терапии; дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в определенной мере, ограничивает возможность обучения или труда ребенка;

- к V группе здоровья относятся дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с редкими клиническими ремиссиями, с частыми обострениями, непрерывно рецидивирующим течением, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, наличием осложнений основного заболевания, требующими постоянной терапии; дети-инвалиды; дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

Занятия по программе «ОФП» используются и как реабилитационное средство для детей с ослабленным здоровьем.

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» является формирование культуры ЗОЖ, укрепление здоровья обучающихся.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- дать необходимые знания в области гигиены и закаливания;
- вооружить знаниями по теории и методике занятий физической культурой;
- совершенствовать двигательные навыки в области лёгкой атлетики, гимнастики;
- обучить правилам спортивных и подвижных игр;
- сформировать понятие заботы о своем здоровье.

##### Развивающие:

- развить двигательные качества: быстроту, координационные способности, общую выносливость;
- содействовать развитию психических процессов: память, мышление, представление.

##### Воспитательные :

- воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, коллективизм;
- выработать потребность у обучающихся в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Условия реализации программы**

Условия набора и формирования групп: программа рассчитана на работу со всеми желающими, без предварительного отбора, создаются разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группу в период обучения.

**Количество детей в группе:** не менее 15 человек.

Про наличии детей с ограниченными возможностями здоровья – 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса: при проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности, организации занятий, которые состоят из общеразвивающей части, подготовительных упражнений из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и подвижные игры.

**Объем и срок освоения** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП»: 36 часов, 2 часа в день по 45 минут.

Программа рассчитана на одну лагерную смену 21 день

#### **Формы проведения занятий:**

- эстафеты;
- соревнования;
- игры.

#### Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- в подгруппах.
- индивидуальная.
- демонстрационная;
- фронтальная.

#### Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- мячи резиновые, волейбольные, баскетбольные, набивные;
- гимнастические палки;
- стойки;
- гимнастические маты;
- сетка волейбольная;
- скакалки;
- перекладины;
- гимнастические стенки

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### Личностные:

- сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- привить навыки здорового образа жизни.

##### Метапредметные:

- освоение учащимися компетенций личностного самосовершенствования.

Предметные:

- научатся контролировать физическую нагрузку;
- научатся пользоваться правилами техники безопасности во время занятий;
- выучат много эстафет, правила игры в перестрелку, пионербол, элементы баскетбола;
- овладеют основными способами контроля за физическим состоянием(пульсом);
- повысят уровень физической подготовки согласно нормативным требованиям;
- разовьют основные двигательные качества (силу, ловкость, координацию движений).

**Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Педагогическое Наблюдение. Рефлексия
2.	Развитие быстроты	4		4	Педагогическое Наблюдение. Рефлексия
3.	Развитие координационных способностей	5	1	4	Педагогическое Наблюдение. Рефлексия
4.	Развитие выносливости	6	1	5	Педагогическое Наблюдение. Рефлексия
5.	Соревновательная деятельность	5		5	Педагогическое Наблюдение. Рефлексия
6.	Игры	14	1	13	Педагогическое Наблюдение. Рефлексия
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия
1.	<b>Вводный</b> Введение в программу, тематический план занятий, правила поведения в спортивном зале, на спорт. площадке. техника безопасности во время занятий, форма одежды, ТБ .ходьба, бег, эстафеты беговые.	1	
2.	<b>Развитие быстроты.</b> Бег. Ходьба. Прыжки. Эстафеты.	1	
3.	Броски. Ловля. Ведения мяча. Эстафеты с предметами	1	
4.	Бег с различной интенсивностью. ОРУ в движении. Подвижные игры	1	
5.	Развитие быстроты. ОРУ. Подвижные игры	1	
6.	<b>Развитие координационных способностей .</b> ОРУ. Подвижн. игры	2	
7.	Бег. ОРУ. Круговая .тренировка. Координационные способн. эстафеты	1	
8.	Развитие координационных способностей. ОРУ. Подвижные игры	2	
9.	<b>Развитие выносливости.</b> Длительная ходьба. Бег 5 минут. ОРУ. Подвижные игры	1	
10.	Длительная ходьба. Бег 5 мин. ОРУ. Подвижные игры	1	
11.	Длительная ходьба. Бег 6 мин. ОРУ. Подвижные игры	2	
12.	Длительная ходьба. Бег 7 мин.ОРУ. Подвижные игры	2	
13.	<b>Соревновательная деятельность:</b> эстафеты «Веселые старты»	2	
14.	Пионербол-обучение игре	3	
15.	<b>Игры</b> - основы баскетбола	2	
16.	основы баскетбола, перестрелка	2	
17.	игровое занятие-перестрелка	3	
18.	игровое занятие-мини-футбол	3	
19.	игровое занятие-пионербол	2	
20.	игровое занятие-футбол	2	
21.	<b>Итоговое занятие</b> подведение итогов реализации программы – футбол	1	
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	

## Содержание программы

### Вводное занятие

Теория: правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, техника безопасности во время занятий, сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Закаливание. Дыхание при движении человека. Правила подвижных и спортивных игр.

Практика: ходьба, бег, прыжки, эстафеты.

### Раздел 1. Развитие быстроты

Теория: техника бега, прыжков, метаний, бросков, ловли, ведение мяча, лазаний. Правила спортивных игр, эстафет, техника безопасности.

Практика: бег с различной интенсивностью, ходьба, прыжки. Метания, броски, ловля, ведение мяча, лазанья. Спортивные игры, эстафеты с предметами и без предметов.

### Раздел 2. Развитие координационных способностей

Теория: правила выполнения обще-развивающих упражнений, техника перемещений, передвижений, требования техники безопасности на гимнастике и акробатике.

Практика: общеразвивающие упражнения, передвижения, перемещения, ведения мячей. Подвижные, спортивные игры, гимнастика, акробатика, упражнения с мячами, эстафеты.

### Раздел 3. Развитие выносливости

Теория: правила поведения в туристическом походе, дыхание при беге на длинные дистанции.

Практика: длительная ходьба, равномерный бег, кросс. Туристический поход, подвижные, спортивные игры.

### Раздел 4. Соревновательная деятельность

Теория: правила соревнований, техника безопасности во время проведения соревнований.

Практика: эстафеты - «Весёлые старты», мини-футбол, пионербол.

### Раздел 5. Игры

Теория: правила игр.

Практика: пионербол, перестрелка, баскетбол, «перебрось мяч», «вышибало», мини-футбол, футбол.

### Итоговое занятие

Теория: подведение итогов работы за смену.

Практика: футбол.

## Оценочные и методические материалы

### Оценочный материал

Входной контроль - проводится для выявления начального уровня подготовки в начале смены – отжимания. Метание набивного мяча на дальность. Форма - педагогические наблюдения, запись результатов в журнал.

Текущий контроль - при освоении тем занятий в течение всей смены для отслеживания уровня усвоения материала. Форма - педагогические наблюдения.

Итоговый контроль - проведение итоговых соревнований в конце смены.

## Методические материалы

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса.	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Традиционное	Словесный: объяснение.	Методические материалы: инструкции по ТБ, правила игры.	Обобщение знаний и умений
2.	Развитие быстроты	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, репродуктивный фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения	Оборудование: спортивный инвентарь.	бег 30м.
3.	Развитие координационных способностей	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Челночный бег 3х10м., прыжок в длину с места
4.	Развитие выносливости	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры	Оборудование: спортивный инвентарь	бег 500м, прыжки на скакалке за 1 мин.
5.	Соревновательная деятельность	Традиционное. Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Контрольные игры. Анализ.



			фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры		
6.	Игры	Практическое	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение, игра	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ.
7.	Итоговое занятие	Комбинированное Практическое	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение, игра	Оборудование: спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ.

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

1. Спортивный зал.
2. Футбольное поле.
3. Волейбольное поле.
4. Спортивный инвентарь.

Занятие проводится в соответствии с требованиями нормативных правовых актов в сфере образования и дополнительного образования обучающихся и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20).

## Нормативные правовые основы проектирования программы

1. Конституция Российской Федерации, принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года.
  2. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 11.12.2007 № 329-ФЗ.
  4. Федеральный закон от 29.12. 2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
  5. Федеральный закон от 24.07. 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
  6. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
  7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
  9. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.»
  10. Распоряжение Правительства РФ от 22.05.2017 г. № 978-р «Об утверждении Основ государственного регулирования и государственного контроля организации отдыха и оздоровления детей»
  11. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Главный государственный санитарный врач РФ. Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  12. Письмо образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
  13. Письмо образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК–641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ);
  14. Другими нормативно-правовыми актами Российской Федерации.
12. Законодательство Санкт-Петербурга.  
13. Законодательство Ленинградской области.  
Устав ГБУ ДО ЦОО «Березняки».  
Другие локальные акты ГБУ ДО ЦОО «Березняки».

## Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке.- М: ТЦ Сфера, 2011.
2. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 5-7 классы. М. «Просвещение», 2019.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. М., 2014
4. Костяев В. А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ/Учебное пособие, ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005. 2005.
5. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. М. «Просвещение», 2019.
6. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы. М. «Просвещение», 2019.
7. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. М. «Просвещение», 2019.
8. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. – М: Академия. 2008.
9. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. СПб. - Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999.
10. Подвижные игры для детей: Опыт поколений / А. Симинович, Е. Горбунова, Н. Шмидт, Т. Малахова. СПб: Речь; Образовательные проекты; М.: Сфера 2009

## Интернет-ресурсы

- <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>-интернет-ресурс-история флорбола
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%B>В-интернет-ресурс- википедия
- <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-интернет-ресурс-правила игры
- <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>- история флорбола
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%B>В-википедия
- <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-правила игры.