

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 17»  
г. Великие Луки  
Псковской области

Утверждена  
приказом директора  
№87/П от 29.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Срок освоения: 1 год

**УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: БАЗОВЫЙ**

Возраст детей: 7-10 лет

Разработчик:  
Макаров Д.М  
учитель физкультуры

г. Великие Луки  
2025 год

## Информационная карта программы

1. Учреждение	МБОУ СОШ №17
2.Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП»
3.ФИО разработчика (автора, составителя)	Макаров Даниил Максимович, учитель физкультуры
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Указ президента Российской Федерации от 07.05.2024 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».</li> <li>- Федеральный проект «Всё лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети».</li> <li>- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях и Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей».</li> <li>- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» и Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).</li> <li>- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».</li> <li>- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</li> <li>- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».</li> <li>- ПС «Педагог дополнительного образования детей и</li> </ul>

	взрослых», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Общеразвивающая
4.5. Уровень	базовый
4.6. Возраст детей	7-10 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Цель программы	формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.
4.9. Форма обучения	очная

### **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» относится к физкультурно-спортивной направленности

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

## **Основные характеристики программы**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для детей 7-10 лет, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей. Группа здоровья – основная.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность:** занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллектизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития. Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

**Адресат программы.** Возраст детей от 7 до 10 лет

**Объем программы.** Полный объем учебных часов составляет: 72 часа; количество обучающихся в группе - 20 человек.

**Формы обучения и виды занятий.**

Форма обучения – очная. Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи программы**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- способствовать укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностей.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Планируемые результаты** отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

**Личностные результаты**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Предметные результаты**

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план на 1 год обучения (2 часа в неделю, 72 часа в год)

№ п/п	Тема	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	2	30	32
3	Подвижные и спортивные игры	2	22	24
4	Гимнастика с основами акробатики	2	14	16
<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	29.05.2026	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися**

Общие:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
  - будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
  - будет укреплено здоровье;
  - будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
  - будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

## **Содержание программы**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средства, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

### **Основы легкой атлетики**

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

#### **Выполнение двигательных действий:**

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола**

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развиваются мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

#### **Подвижные игры:**

**Игра "Хвостики".** Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

**Игра «Мяч соседу».** Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**Игра «Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**Игра «Воробы, вороны»** Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробы!» команда воробьев

должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

**Игра «Вышибалы»** на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловят второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

**Основы гимнастики с элементами  
акробатики Упражнения общей физической  
подготовки:**

Строевые упражнения.

общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).

упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

упражнения для развития силы мышц рук

упражнения для развития мышц брюшного пресса

упражнения для развития мышц спины

упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

упражнения для развития выносливости

упражнения на гибкость и подвижности в суставах

упражнения для развития координации

Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

Аттестация проходит 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и уровня развития личностных качеств.

**Техническое оснащение**

1. Гимнастическая стенка - 18 пролётов.

2. Мячи набивные - 10 штук.

3. Рулетка.

4. Секундомер.

9. Гимнастические скамейки - 6 штуки.

10. Гимнастические маты - 6

штук.

11. Скакалки - 25 штук.

12. Стойки конусы - 6 штук.

13. Теннисные мячи – 15 штук.

14. Аптечка

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика -12 ч.</b>					
1	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	2			Свисток, мячи.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2			Свисток, мячи, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	2			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 24 ч.</b>					
7	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П/и. « Отдай мяч и выйди».	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Комплекс упражнений с мячами. П/и «Гонка мячей по кругу».	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	ОРУ на гимнастических матах. П/и. «Ручной мяч»	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

#### Гимнастика - 16 ч.

19	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2			Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	2			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
25	Лазание по гимнастической стенке. Прыжковые упражнения. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
26	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений на гимнастических матах. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические

						скамейки.
--	--	--	--	--	--	-----------

#### Легкая атлетика 20 - ч.

27	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	2			Свисток, мячи, секундомер.
----	---	---	--	--	----------------------------

28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2			Свисток, мячи, кубики.
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	2			Свисток, мячи, кубики.
30	Прыжок в длину с места. П/и «Самый сильный».	2			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
32	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	2			Перекладина, гимнастические маты.
33	ОРУ. Круговая тренировка. П/и «Хвостики».	2			Скакалка, гимнастические маты, перекладина.
34	Полоса препятствий.	2			Гимнастические скамейки, обручи, свисток, секундомер.
35	Кроссовая подготовка.	2			Свисток, секундомер.
36	ОРУ. Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	2			Свисток, секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки.
Итого: 72 ч.					

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г