

Департамент образования  
Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования



Дом  
Детства и  
Юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –  
Дом детства и юношества  
Г.В.Серебренникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

## Секция ОФП «Олимп - Старт»

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*физкультурно-спортивной направленности*

Возраст обучающихся 7 – 9 лет

Срок реализации программы – 6 месяцев

**Разработчик:**

Лазарев Михаил Григорьевич  
*педагог дополнительного  
образования*

г. Екатеринбург, 2024г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. До 80% учащихся школ имеют множественные нарушения состояния здоровья. В этих условиях очень важна общефизическая подготовка и систематические занятия физической культурой.

Эти факты стали предпосылками для разработки программы «Секция ОФП «Олимп - Старт».

**Программа «Секция ОФП «Олимп - Старт» актуальна, так как:**

**1. Разработана в соответствии** со следующими современными нормативными документами и локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №

467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

**2. Актуальна, так как отвечает региональным** социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его личностного и физического потенциала

**3. Актуальна, так как отвечает потребностям родителей** в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге их детей, в физическом развитии детей, так как регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника. Отвечает **потребностям детей** в занятиях физической культурой и, а также в общении со сверстниками.

Программа составлена на основе программы «Общефизическая подготовка школьников» А.Ф. Шувалова, Смоленск, 2006. Направленность программы - *физкультурно-спортивная*.

Обучение по программе основывается на принципах:

- принцип гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

**Срок реализации программы** – полгода.

**Общее количество часов** –72 часа

**Организация образовательного процесса** – традиционная линейная последовательность обучения.

**Режим занятий** –2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом на отдых не менее 10 минут.

**Адресат программы** - мальчики и девочки 7 – 9 лет.

Группы первого года обучения формируются по 12-15 обучающихся.

### **Психолого-возрастные особенности детей 7 – 9 лет**

В младшем школьном возрасте (7 – 9 лет) сократительная способность миокарда еще недостаточна, деятельность сердца мало экономична. Доставка кислорода к работающим мышцам обеспечивается в основном за счет усиления кровотока. Объем крови, вырабатываемой сердцем при каждом сокращении, вполнину меньше, чем у взрослых. Поэтому для обеспечения организма нужным количеством кислорода, сердце ребенка должно делать значительно больше сокращений. У них также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения. Все это дает основания считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания. Установлено, что даже при незначительных нагрузках частота сердечных сокращений у детей увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При напряженной мышечной деятельности у детей 7 – 9 лет она достигает 210 – 220 ударов в минуту. Позвоночник отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов — грудного и поясничного. Кроме того, у детей младшего школьного возраста сила и уравновешенность нервных процессов невелики и преобладают процессы возбуждения. Поэтому в младшем школьном

возрасте (7 – 9 лет) следует избегать больших по объему и интенсивности мышечных нагрузок.

**Форма обучения** – очная.

Предусмотрены **формы занятий** – групповые теоретические, практические, комбинированные..

**Формы аттестации** обучающихся – сдача контрольных нормативов (Приложение).

## ***1.2. Цель и задачи программы***

**Цель программы** - общефизическое и личностное развитие обучающихся средствами физической культуры;

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- обучать основным терминам и понятиям общефизической культуры;
- обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучать приемам самоконтроля утомленности и частоты сердечных сокращений (чсс) на занятиях и дома;
- обучать правилам и техникам командных игр.

***Развивающие:***

- развивать физические и психомоторные качества;
- формировать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- способствовать формированию основ критического мышления;
- способствовать формированию правильной осанки.

***Воспитательные:***

- формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни и развивать потребности в нем;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность и привычку регулярных самостоятельных занятий физической культурой.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план**

№	Содержание темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	опрос
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	-	Опрос, тесты
4	Гимнастика	10	1	9	Сдача нормативов
5	Лёгкая атлетика	10	1	9	Сдача нормативов
6	Подвижные игры	8	2	7	
7	Футбол	8	1	7	Сдача нормативов. Соревнования
8	ОФП-развитие физических качеств	14	2	12	Сдача нормативов
9	Инструкторская, судейская практика	2	1	1	Контрольные занятия
10	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2	Открытое занятие.
11	Флорбол	6	1	5	Сдача нормативов.

					Соревнования
12	Интеллектуальная физкультура	3	1	2	Тестирование.
13	Пионербол	4	1	3	Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

### **Содержание программы**

#### **Тема 1: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности**

*Теория.* Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория.* Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке). Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви.

#### **Тема 3: Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь.**

*Теория.* Оснащение спортивного зала, мячи разного диаметра, веса, скакалки, фишки, клюшки для флорбола, гимнастические палки, гантели, фитбол - мячи, кубики, кегли).

#### **Тема 4: Гимнастика**

*Теория:* на что способны наши мышцы и как их научить слушаться.  
*Практика:* Изучение упражнения, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед с группировкой.

#### **Тема 5: Лёгкая атлетика**

*Теория:* Необходимость разминки для подготовки организма к основной части занятия.

**Практика:** Медленный бег. Кросс 500 и 800 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.

### **Тема 6: Подвижные игры**

**Теория:** правила подвижных игр.

**Практика:** обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

Игры с мячом «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Пионербол», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

### **Тема 7: Футбол**

**Теория:** Правила игры, надлежащая форма одежды и обувь.

**Практика:** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

### **Тема 8: ОФП**

**Теория:** Физические качества и функции организма.

**Практика:** Подбор средств необходимых для развития и совершенствования физических качеств. Выполнение микроцикла.

### **Тема 9: Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** правила судейства

**Практика:** Судейство соревнований в своей группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

### **Тема 10: Контрольные испытания, соревнования**

**Практика:** Открытые занятия, сдача нормативов.

### **Тема 11: Флорбол**

**Теория:** Правила игры, инвентарь, снаряды, площадка для игры.

**Практика:** Индивидуальные и командные действия, в обороне, в атаке. Техническая подготовка, тактика, специальная, технико-тактическая.

## **Тема 12: Интеллектуальная физкультура**

**Теория:** Правила игр.

**Практика:** Упражнения индивидуальные, командные. Ориентирование во времени, составление слов в движении группой, составление цифр индивидуально и в группе. Составление геометрических фигур в группе. Игра парашют. Упражнения, где присутствуют разнонаправленные движения рук, ног, глаз с малой амплитудой.

## **Тема 13: Пионербол**

**Теория:** Правила игры, надлежащая форма одежды и обувь.

**Практика:** Броски мяча на дальность и точность. Прием мяча, передачи мяча своим партнерам по команде, движение с мячом не более 2х шагов.

### **1.4. Планируемые результаты и способы их определения**

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

#### ***Предметные:***

- знают основные термины общефизической культуры;
- умеют выполнять комплекс физических упражнений оздоровительной направленности;
- имеют представление об основных приемах самоконтроля утомленности и частоты сердечных сокращений (чсс) на занятиях и дома;
- имеют представление о правилах и технике командных игр.

#### ***Метапредметные:***

- развиты в соответствии с возрастом физические и психомоторные качества;
- сформированы в соответствии с возрастом прикладные жизненно важные физкультурные навыки: трекинг, прыжки, лазание и т.п.;
- проявляется способность к критическому мышлению;
- стремится к формированию правильной осанки.

#### ***Личностные:***

- сформировано представление о необходимости здорового образа жизни;
- имеет представление о жизненно важные гигиенические привычках;
- развиты в соответствии с возрастом и личностными особенностями познавательные интересы, волевые качества, творческая активность и инициатива;

- присутствует потребность в регулярных самостоятельных занятий физической культурой.

**Результаты освоения программы** определяются следующими способами:

- текущий контроль знаний в форме устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в форме наблюдения за самостоятельной работой;
- тематический контроль умений и навыков по итогам изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- беседы,
- выполнение контрольных упражнений (тестов).

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	18
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	72
5	Начало занятий	сентябрь
6	Окончание занятий	январь

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***Информационно-методические условия:***

Занятия строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение теоретического материала и постепенного освоения навыков ОФП.

При работе с обучающимися используются различные формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- инструкторская и судейская практика.

Педагогические технологии, элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции ОФП «Олимп»:

**Технология личностно-ориентированного обучения** – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития

**Технология коллективного творческого дела** рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

**Технология «создания ситуации успеха»** – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива.

**Игровая технология** – используется преимущественно на первом этапе обучения. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

**Информационные технологии** – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства.

#### **Информационное обеспечение:**

Наличие персонального сайта секции «Олимп» <https://hkolimp.bitrix24.site>

Видео – нарезки с упражнениями и комплексами упражнений по ОФП.

Важным условием для получения результатов **является применение электронного обучения**. Педагог использует электронные материалы: видеоматериалы с записью соревнований и игр по разным видам спорта, методикой исполнения движений; видео записи упражнений; создан и пополняется сайт секции <https://hkolimp.bitrix24.site>.

**Дистанционные технологии** – в период временных ограничений программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельную подготовку детей, при помощи мобильного сервиса «WhatsApp».

#### **Материально-технические условия:**

- Спортивная площадка и спортивный зал.
- Спортивный инвентарь (мячи теннисные -10, мячи футбольные -3, скакалки -15, координационная лестница -1 )

- Наглядные пособия: плакаты, фотографии.

***Кадровые условия:***

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку

***Формы аттестации и контроля***

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- соревнования;
- открытые занятия

## Список литературы

*Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке*

### **Специальная:**

1. Васильков Г.А. Гимнастика для школьников. Пособие для педагогов. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2009.- 152 с.
- 2.Красикова И.С, Осанка: формирование правильной осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013. – 176 с.: ил.
3. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: Методическое пособие.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012.-208с
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа с детьми 7 – 12 лет: Методическое пособие педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2013. - 144с.
- 5.Общефизическая подготовка. Рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель, 2009.- 185 с.
- 6.Пикулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-2006 г.
- 7.Тихвинский С.Б., Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.

### **Список литературы для родителей и обучающихся**

- 1.Спортивные и подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
2. Литвинов Е. Занимательная физкультура. – М.: Просвещение, 2019. – 112 с.
3. Литвинов Е. Ура! Физкультура. - М.: Просвещение, 2019.- 98 с.
4. Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти, 2017 г.
- 5.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 5 до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014. – 288 с.
- 6.Хамзин Х. Заниматься физкультурой с удовольствием - сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2018. – 124 с.
- 7.Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2016.- 84 с.
- 8.Щепкан О.Р. Физическое развитие подростков. Пособие для родителей .- СПб.: Питер, 2017г. – 154 с.

**Интернет - ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://summercamp.ru/>
4. <http://fizkulturnica.ru/>

## Приложение 1

### Контрольные нормативы секции ОФП «Олимп - Старт» МАУ ДО - Дом Детства и юношества

Подтягивание на перекладине (кол-во раз):

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно- (25-45%)
4-5	2-3	1

Прыжки в длину с места (см.), земля .

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.70	1.65	1.60

Челночный бег 6Х9 м (сек.), лед . Группа первого года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
21	23	25

Флорбол. Броски на точность (попадания в цель ,кол-во раз- 5 ).

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
3	2	1

Гимнастика. Наклон вперед из положения сед ноги в стороны шире плеч.

1 год

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетвори. (25-45%)
9 см	7 см	3-4 см

Отжимание в упоре лежа(кол-во раз за 30 сек.)

отлично	хорошо	удовлетворительно
18	13	5

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.).

отлично	хорошо	удовлетворительно
18	15	10

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях ( кол-во раз за единицу времени 30 сек.). Группа первого года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
9	7	5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025