

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП для школьников»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Автор-составитель:
Крутов Александр Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3 - 11
Учебно – тематический план.....	12 - 12
Содержание программы.....	13 - 14
План изучения результатов и эффективности организации деятельности.....	15 - 18
Приложения.....	19 - 23
Календарно – тематический план.....	19 - 23

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих документов:

Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014года № 1726-р.;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра «Ярославияч»;

Правила внутреннего распорядка обучающихся муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра «Ярославияч»;

Положение о режиме занятий обучающихся муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра «Ярославич»

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительного образования, является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается обучением в учреждениях дополнительного образования.

Отличительная особенность программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность.

Программа подходит для учащихся с различной степенью физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются

хорошой школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств.

Цель - создание благоприятной среды для формирования активной, и здоровой и физически развитой личности, обогащение ее духовного и эмоционального опыта.

Задачи:

обучения:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры;
- познакомить воспитанников с техникой выполнения упражнений;
- познакомить с правилами и организацией осуществления физической активности.

развития:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

воспитания:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

Принципы разработки и реализации программы:

- принцип деятельности (предполагает, что каждый обучающийся ДОД не пассивно усваивает готовые, общекультурные нормы ценностей, а добывает их сам в процессе собственной деятельности под руководством учителя, активно участвует в их совершенствовании);

- принцип непрерывности (означает преемственность между всеми ступенями и этапами образовательного процесса на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей);
- принцип целостности (предполагает формирование у детей и подростков не отдельных ценностных норм, а системы ценностей);
- принцип минимакса (заключается в следующем: необходимо предложить каждому обучающемуся возможность освоения культурных нравственных и морально-этических норм на максимальном для него уровне и обеспечить их усвоение на уровне социально безопасного минимума);
- принцип психологической комфортности (предполагает снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса на основе реализации идей педагогики сотрудничества, создание в коллективе атмосферы товарищества, доброжелательного, уважительного отношения к личности и индивидуальности каждого учащегося, признание за ним права на собственную точку зрения, позицию, развитие диалоговых форм общения);
- принцип вариативности (предполагает выращивание личности, способной к самостоятельному выбору и адекватному принятию решений в ситуациях выбора, умеющей противостоять внешнему давлению и отстаивать свою позицию, но в то же время способной понять и принять альтернативную точку зрения, если она аргументирована общепринятыми культурными нормами морали и нравственности);
- принцип творчества (означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта социальной активности, практической реализации социально значимых проектов, созданных детьми).

Принципы организации образовательного процесса:

- принцип дополнительности;
- принцип неформальности;

- принцип личностной детерминации;
- принцип индивидуализации;
- принцип вариативности;
- принцип интегративности;
- принцип преемственности и непрерывности;
- принцип гуманизации;
- принцип диверсификации;
- принцип единства обучения, воспитания и развития.

Идеи разработки и реализации программы:

- идеи личностно-ориентированного подхода (развитие целостной личности ребенка, признание приоритета развивающейся личности перед всеми другими задачами);
- идеи личностно-детерминированного подхода (свобода выбора ребенка, основанная на личностной мотивированности, потребности в образовательных услугах);
- идеи деятельностного подхода (построение образовательного процесса от действия к знанию);
- идеи непрерывного образования (построение образовательного процесса, предполагающего возможность образования ребенка в двух направлениях: по вертикали, как совокупность последовательных образовательных воздействий на личность в течение ее жизни, и по горизонтали, как совокупность одновременных воздействий на личность со стороны различных образовательных каналов на любом отрезке человеческой жизни);
- идеи интегративно-вариативного подхода (построение образовательного процесса на основе взаимодействия и взаимопроникновения направлений, целей, функций, результатов образования детей).

Идеи организации образовательного процесса:

- человеко-ориентированный (индивидуально-ориентированный, личностно-ориентированный, субъектно-ориентированный) подход;
- структурный подход;
- синергетический подход;
- комплексный подход;
- компетентностный подход;
- аксиологический подход;
- рефлексивный подход;
- ситуационный подход;
- метапредметный подход;
- системно-деятельностный подход;
- интегративно-вариативный подход;
- полисферный подход.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения, в количестве 72 часов, для детей в возрасте от 7 до 14 лет.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов, в соответствии с Уставом учреждения и СанПиНами. Наполняемость группы: 10 – 25 человек. Каждый обучающийся представляет справку о состоянии здоровья.

Режим организации занятия

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. День тренировки чередуется с днем отдыха (или двумя днями отдыха), что бы организм ребенка успевал восстанавливаться, а новые ЗУН обрабатывались в его сознании.

Форма организации коллектива – Студия

Технологии организации образовательного процесса

Целеполагание и планирование

Портфолио

Рефлексия

Групповая работа:

- работа в микрогруппах
- обучение в сотрудничестве
- коллективные способы обучения

Технология игровой деятельности

Образ и мысль

Формы, методы и приемы организации занятий

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| — практика; | — батл; |
| — беседа; | — конкурс; |
| — игра; | — город мастеров; |
| — мастер-класс; | — ролевая игра; |
| — самостоятельная работа; | — консультирование; |
| — рефлексия; | — индивидуальный |
| — встреча с интересными | образовательный маршрут; |
| людьми; | — соревнования. |

Планируемые результаты

обучения:

- наличие необходимых знаний по истории, теории, методике физической культуры;
- наличие представлений у обучающихся о технике выполнения упражнений;
- наличие знаний о правилах и организации осуществления физической активности.

развития:

- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- всесторонняя физическая подготовка;
- физически здоровая личность.

воспитания:

- наличие стремления к здоровому образу жизни;
- наличие моральных, волевых качеств, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- наличие навыков общественного поведения.

метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

личностные:

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Обеспечение программы

Материально-техническое:

- зал с зеркалами;
- аудиоаппаратура;
- компьютер;
- принтер;
- канцелярия.

Кадровое:

- приглашенные педагоги и специалисты.

Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Диагностика обучающихся	2	1	1
3.	Коллективное целеполагание и планирование совместной деятельности	2	1	1
4.	Знания о физической культуре	6	6	-
5.	Общефизическая подготовка	38	-	38
6.	Деятельность оздоровительной направленности	6	2	4
7.	Прием контрольных нормативов и тестов	6	-	6
8.	Соревнования	10	-	10
Всего часов		72	12	60

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях.
Введение в образовательный процесс.

2. Диагностика обучающихся.

Изучение личностного заказа, способностей и возможностей обучающихся.

3. Коллективное целеполагание и планирование совместной деятельности.

Определить цель, задачи и план работы группы на предстоящий учебный год.

4. Знания о физической культуре.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

5. Общеспортивная подготовка.

Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.
Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувыроков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из

разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

6. Деятельность оздоровительной направленности.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

7.Прием контрольных нормативов и тестов.

Сдача учащимися контрольных нормативов.

8. Соревнования.

Игры, эстафеты и нормативы соревновательного характера.

План изучения результатов и эффективности организации деятельности

Цель: определить эффективность организации деятельности детского объединения.

Задачи:

- выявить степень развития творческих и познавательных способностей обучающихся;
- определить уровень психологического состояния в коллективе;
- определить уровень развития коммуникативных навыков обучающихся;
- определить степень сформированности навыков коллективной работы;
- выявить уровень самореализации ребенка;
- изучить эффективность использованных педагогических средств.

План диагностики:

Критерий	Показатели	Методики/способы изучения	Сроки проведения	Участники
Уровень творческих и познавательных способностей обучающихся	Степень соответствия выполненных заданий требованиям	— методика изучения уровня развития творческих и познавательных способностей;	Контрольный анализ собранной информации в сентябрь, январь, май	Обучающиеся; Педагог; Родители
	Количество выполненных работ	— наблюдение за обучающимися в процессе выполнения заданий;		
	Динамика роста ЗУН	— результаты и итоги КДТ, мероприятий, проектов и личных заданий; — коллективный самоанализ и		

		самооценка обучающихся; — игры, тренинги, рефлексия		
Уровень психологического состояния в коллективе	Наличие дружественных связей Степень благоприятного психологического климата	— методики на определение социального климата в коллективе; — социометрия; — наблюдение за поведением обучающихся; — беседы; — анкетирование, опросы.	Контрольный анализ собранной информации в январь, май. Для незнакомых друг другу обучающихся – в конце каждого второго месяца	Обучающиеся; Педагог; Родители; Психолог
Уровень коммуникативных навыков обучающихся	Способность обучающихся представлять и аргументированно отстаивать свою точку зрения Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности	— методики на определение уровня сформированности коммуникативных навыков; — совместная деятельность; — беседы.	Контрольный анализ собранной информации в сентябрь, январь, май	Обучающиеся; Педагог; Родители; Социолог
Степень	Динамика роста	— результаты организации	Контрольный	Обучающиеся;

сформированности навыков коллективной работы	количества и качества совместных работ и проектов	коллективной деятельности; — отзывы зрителей, участников и третьих лиц;	анализ собранной информации в январь, май и после крупных мероприятий (КТД, постановок)	Педагог; Родители; Социолог
	Степень взаимодействия с другими коллективами и организациями	— коллективный самоанализ и самооценка обучающихся; — игры, тренинги, рефлексия		
Уровень самореализации ребенка	Степень удовлетворенности потребностей обучающихся	— методика на определение уровня самореализации ребенка в выбранной сфере деятельности;	Контрольный анализ собранной информации в ноябрь, май	Обучающиеся; Педагог; Родители; Психолог
	Динамика роста индивидуальной деятельности	— самоанализ и самооценка обучающихся; — беседы и наблюдение;		
	Динамика роста самостоятельности и активности	— анкетирование, опросы.		
Степень эффективности использованных педагогических средств	Степень влияния используемых педагогических средств на развитие творческих и познавательных способностей	— используемые педагогические средства; — коллективный анализ;	Каждый месяц и контрольный в май	Обучающиеся; Педагог; Родители
	Степень влияния используемых педагогических средств	— методика изучения степени эффективности использования педагогических средств; — анкетирование, опросы.		

<p>на психологическое состояние в коллективе</p>			
<p>Степень влияния используемых педагогических средств на развитие коммуникативных навыков обучающихся</p>			
<p>Степень влияния используемых педагогических средств на самореализацию ребенка</p>			
<p>Степень влияния используемых педагогических средств на сформированность навыков коллективной работы</p>			

Приложения

Приложение 1

Календарно – тематический план 2022-23

№	Дата занятия	Время занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.	17.00 – 18.30	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
2.	11.09.	17.00 – 18.30	Диагностика обучающихся	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
3.	18.09.	17.00 – 18.30	Коллективное целеполагание и планирование совместной деятельности	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
4.	25.09.	17.00 – 18.30	Знания о физической культуре	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
5.	02.10.	17.00 – 18.30	Знания о физической культуре	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
6.	09.10.	17.00 – 18.30	Знания о физической культуре	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
7.	16.10.	17.00 – 18.30	Деятельность оздоровительной направленности	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ

8.	23.10.	17.00 – 18.30	Деятельность оздоровительной направленности	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
9.	30.10.	17.00 – 18.30	Деятельность оздоровительной направленности	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
10.	06.11.	17.00 – 18.30	Соревнования	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
11.	13.11.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
12.	20.11.	17.00 – 18.30	Приём контрольных нормативов и тестов	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
13.	27.11.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
14.	04.12.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
15.	11.12.	17.00 – 18.30	Соревнования	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
16.	18.12.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
17.	25.12.	17.00 –	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ	Наблюдение,

		18.30		ДО ДЮЦ «Ярославич»	анализ
18.	15.01.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
19.	22.01.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
20.	29.01.	17.00 – 18.30	Соревнования	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
21.	05.02.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
22.	12.02.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
23.	19.02.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
24.	26.02.	17.00 – 18.30	Приём контрольных нормативов и тестов	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
25.	05.03.	17.00 – 18.30	Соревнования	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
26.	12.03.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ	Наблюдение, анализ

				«Ярославич»	
27.	19.03..	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
28.	26.03.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
29.	02.04.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
30.	09.04.	17.00 – 18.30	Соревнования	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
31.	16.04.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
32.	23.04.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
33.	30.04.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
34.	07.05.	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
35.	14.05	17.00 – 18.30	Общефизическая подготовка	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ

36.	21.05	18.30 – 20.00	Приём контрольных нормативов и тестов	6 этаж МОУ ДО ДЮЦ «Ярославич»	Наблюдение, анализ
-----	-------	---------------	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------