

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
Директор 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 4.09.2014 года № 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

хорошей 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 программа:

- 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 задачами 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. Общефизическая подготовка.

Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.
Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (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 выполненным заданиям 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	— 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
	Степень благоприятного психологического климата			
Уровень коммуникативных навыков обучающихся	Способность обучающихся представлять и аргументированно отстаивать свою точку зрения	— методики на определение уровня сформированности коммуникативных навыков; — совместная деятельность; — беседы.	Контрольный анализ собранной информации в сентябрь, январь, май	Обучающиеся; Педагог; Родители; Социолог
	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности			
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; — коллективный самоанализ и самооценка обучающихся; — игры, тренинги, рефлексия	анализ собранной информации в январь, май и после крупных мероприятий (КТД, постановок)	Педагог; Родители; Социолог
	Степень взаимодействия с другими коллективами и организациями			
Уровень самореализации ребенка	Степень удовлетворенности потребностей обучающихся	— методика на определение уровня самореализации ребенка в выбранной сфере деятельности; — самоанализ и самооценка обучающихся; — беседы и наблюдение; — анкетирование, опросы.	Контрольный анализ собранной информации в ноябрь, май	Обучающиеся; Педагог; Родители; Психолог
	Динамика роста индивидуальной деятельности			
	Динамика роста самостоятельности и активности			
Степень эффективности использованных педагогических средств	Степень влияния используемых педагогических средств на развитие творческих и познавательных способностей	— используемые педагогические средства; — коллективный анализ; — методика изучения степени эффективности использования педагогических средств; — анкетирование, опросы.	Каждый месяц и контрольный в май	Обучающиеся; Педагог; Родители
	Степень влияния используемых педагогических средств			

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

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
-----	-------	------------------	--	-------------------------------------	-----------------------