

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества  
Ворошиловского района Волгограда»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2016 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУ Центр Ворошиловского  
района \_\_\_\_\_ Е.С.Принева

Введена в действие  
приказ № 181/1 от 31.08.2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП»**

Возраст учащихся: 5-15 лет

Срок реализации 1 года

Автор -составитель:

Голубцов Владимир Юрьевич, педагог  
дополнительного образования, педагог-  
организатор

Волгоград – 2016г.

## Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП».	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	5
1.3. Содержание программы.	8
1.3.1. Учебно-тематический план.	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы.	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	16
2.1. Календарный учебный график.	16
2.2. Условия реализации программы.	26
2.3. Методическое обеспечение программы.	
2.4. Список литературы.	28
Приложение	29

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП».

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с изменениями и дополнениями в соответствии с нормативно-правовыми документами, действующими в сфере образования и условиями педагогического процесса образовательного учреждения:

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «ОФП» («Общая физическая подготовка»): по содержанию – физкультурно-спортивная; по функциональному назначению – учебно-познавательная; по форме организации – групповая; по времени реализации – одногодичная. Данная программа является модифицированной.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОФП» (далее Программа) способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его физических возможностей и личного потенциала. Средствами бального танца у учащихся формируется культура поведения и общения, прививается навык вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, корректным.

**Новизной** дополнительной общеобразовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных физических упражнений по профилактике и укрепления осанки, плоскостопия, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, действующими в сфере физической культуры и условиями педагогического процесса образовательного учреждения. Содержание программы соответствует требованиям и содержанию образования, определяемым ст.14 Закона РФ «Об образовании».

**Актуальностью** программы является укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа общей физической подготовки способствует раскрытию и реализации творческих возможностей обучающихся, получению высоких творческих достижений в исполнительском мастерстве, возможному самоопределению в будущей профессиональной деятельности в сфере спорта.

**Отличительными особенностями** программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), дыхательной гимнастики, шейпинг, хатха-йоги. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованная учебно-воспитательная деятельность в школе.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что построение данной программы даёт возможность всем учащимся достичь личных успехов. На каждом этапе учащиеся приобретают определённый опыт. На начальных этапах программы могут заниматься все желающие дети, для которых занятия являются эффективным средством организации досуга и возможностью повысить функциональные возможности организма. На последующих этапах занятия приобретают более профессиональный характер, дети обучаются способностям воспринимать теоретическую и практическую информацию.

**Возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 5 до 15 лет.**

Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития обучающихся. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года, исключение – дети, которые имеют медицинские противопоказания. Состав группы может быть, как постоянным, так и переменным.

**Сроки реализации** - программа рассчитана на 1 год. Программа является вариативной. Педагог может вносить изменения в содержание тем,

дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

**Формы занятий** – групповые, мелкогрупповые. Основными формами проведения занятий являются групповые занятия.

Мелкогрупповая форма позволяет педагогу лучше узнать учащегося, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Образовательный процесс, строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся, что предполагает возможную корректировку формы проведения занятий.

### **Режим занятий.**

Занятия проходят два раза в неделю по два академических часа, (если более 50% обучающихся дошкольного возраста до 8 лет, то продолжительность академического часа 30 минут с перерывом в 10 минут, а если старше 8 лет - продолжительностью в 45 минут с перерывом в 10 минут) - всего 144 часа в год.

## **1.2. Цели и задачи программы**

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

**В ходе реализации программы решаются следующие задачи:**

**Обучающие:**

### **1. Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

### **2. Развивающие:**