

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Отдел образования Администрации Старицкого района**

**МБОУ «Луковниковская СОШ им. вице-адмирала В.А. Корнилова»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Управляющего Совета  
МБОУ «Луковниковская  
СОШ им. вице-адмирала В.А.  
Корнилова»  
Протокол №1 от 20.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ  
«Луковниковская СОШ им.  
вице-адмирала В.А.  
Корнилова»

/О.М. Васильева/  
Приказ № 109 от 20.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ОФП»**

Направленность: физкультурно-спортивная,  
Общий объем программы в часах: 18 часов  
Возраст обучающихся: 14 -18лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень - общеобразовательный,  
Автор: Цветкова И.А

## **Оглавление**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы  
Пояснительная записка  
Цель, задачи, ожидаемые результаты  
Содержание программы
2. Комплекс организационно – педагогических условий  
Календарный учебный график  
Условия реализации программы  
Формы аттестации  
Оценочные материалы  
Методические материалы  
Список литературы

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий уровень)**

## **Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «Луковниковская СОШ им. вице-адмирала В.А.Корнилова» (приказ № 192 от 22.11.2018г.)

### **Актуальность программы**

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими Упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в Различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:** физическая культура.  
Вид программы: модифицированная программа

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

### **Адресат программы.**

Программа предназначена на детей 14-18 лет, срок её реализации – 1 год, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к занятиям спортом. Количество обучающихся в группе - 31 человек. Программа предполагает дифференцированное, поэтапное обучение по дисциплинам.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся:

- словесный- беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- наглядный –показ ,просмотр презентаций;

- практический - связан с практической деятельностью детей. В процессе обучения детей двигательным действиям используется комплекс различных практических приёмов, взаимосвязанных с наглядностью и словом.

По степени активности познавательной деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративные - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

По логичности подхода:

- аналитический- анализ этапов выполнения заданий.

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала - лекция, объяснение, рассказ, демонстрация, игра;

- на этапе практической деятельности– беседа, выполнение упражнений

- на этапе освоения навыков–выполнение упражнений;

- на этапе проверки полученных знаний- демонстрация результатов работы, рефлексия.

Рекомендуемые методы проведения занятий:

- метод интерактивного обучения;

### **Сроки объем освоения программы:**

1 год, 18 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень»- 1 год, 18 педагогических часа;

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные.

**Режим занятий: 1 час в неделю (18 часов в год)**

### **Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель реализации программы**–совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

**Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- Укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- Удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- Ведение закаливающих процедур;
- Укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- Снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- 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 обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «ОФП» учащиеся

**Будут знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О соблюдении правил игры

**Будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Соблюдать правила игры

**Ученик научится:**

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

#### Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»

№ п/п	Наименование темы программы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий			Взаимоконтроль, самоконтроль.
2	Строевые упражнения	во время занятий			Взаимоконтроль, самоконтроль.
3	Специально беговые упражнения	во время занятий			Взаимоконтроль, самоконтроль.
4	Легкая атлетика	8	1	8	Взаимоконтроль, самоконтроль.
5	Спортивные игры	10	1	10	Взаимоконтроль, самоконтроль.
	Итого	18	2	18	

## **Содержание учебного плана**

### **1. Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях. Способы физкультурной деятельности.**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **2. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **3. Строевые упражнения**

Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Налево – равняйся!», «На середину – равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Правой (левой) – вольно!» «Разойдись!».

«По порядку – Рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!», «По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайся!», Повороты на месте (команды «Напра-Во!», «Нале-Во!», «Кру- Гом!», «Пол-Оборота нале-Во!»), построения и перестроения, передвижения, смыкание и размыкание.

### **4. Специально беговые упражнения** Семенящий бег на месте с упором руками и о стену и без опоры. То же, но с продвижением вперед, руки опущены и расслаблены. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедер. Бег с прыжками в широком шаге. Многоскоки или бег толчками, руки, согнуты в локтях, помогают выполнению упражнения. Быстрая смена ног в положении широкого выпада, опираясь руками о пол. Прыжки в длину с места. Бег под уклон 5-7 градусов. Ускорение до 30 мс высокого старта (стартовый разгон).

### **5. Легкая атлетика(8 часов)**

Стартовый разбег(по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте). Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции.

30 метров , 60метров. Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции.

Бег по пересеченной местности.

Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятий.

### **6. Спортивные игры:**

#### **Футбол(3 часа)**

Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра. Соревнования. Тренировочная игра

### **Баскетбол(3 часа)**

Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Введение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо  
Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы Индивидуальные  
Тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите Командные тактические действия в нападении и защите  
Двусторонняя игра.

### **Волейбол(4 часа)**

Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

## **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>I.</b>	<i>Легкая атлетика(5ч)</i>	
1.	Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте) Инструктаж по ТБ.	
2.	Ускорения. Бег по повороту. Финиш	
3.	Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров	
4.	Бег на время на дистанции 100 метров.	
5.	Челночный бег 3X10	
<b>II.</b>	<i>Футбол(3ч)</i>	
1.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
2.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
3.	Двусторонняя игра.	
<b>III.</b>	<i>Баскетбол(3ч)</i>	
1.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	

2.	Ведение мяча левой и правой рукой	
3.	Броски мяча в кольцо.	
IV.	<i>Волейбол(3ч)</i>	
1.	Прием мяча. Передача мяча.	
2.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
3.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
	<i>Легкая атлетика(3ч)</i>	
1.	Бег на короткие дистанции.	
2.	Бег на средние дистанции.	
3.	Бег по пересеченной местности. <i>Итоговое занятие</i>	

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.
Даты начала и окончания учебного года	С 1.09.2025 по 26.05.2026 г.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

### Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
---------	----------------

Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал, спортивная площадка, мультимедийный центр, компьютер, учебные кинофильмы, мяч малый (теннисный), палка гимнастическая, обруч гимнастический, корзина для переноски мячей, конусы, мячи волейбольные и баскетбольные, сетка волейбольная, свисток, скакалки, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, измерительные приборы, секундомер, измерительная рулетка
Информационное обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog73116/dopolnitelnaja-obscheobrazovatel'naja-obscherezvivayuschaja-programa-yunyi-sportsmen.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog73116/dopolnitelnaja-obscheobrazovatel'naja-obscherezvivayuschaja-programa-yunyi-sportsmen.html</a></li> <li>2. <a href="https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-yuniy-sportsmen-1598403.html">https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-yuniy-sportsmen-1598403.html</a></li> <li>3. <a href="http://pervom-nsk.ucoz.ru/foto10/5-7junye_sportsmeny.pdf">http://pervom-nsk.ucoz.ru/foto10/5-7junye_sportsmeny.pdf</a></li> <li>4. <a href="https://znanio.ru/media/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-6-klass-2633209">https://znanio.ru/media/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-6-klass-2633209</a></li> </ol>
Кадровое обеспечение	Учитель высшей категории

### Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

- Зачет
- Соревнования

### Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)
Оценочные материалы	Нормативы.

### Методические материалы

#### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой
- Объяснительно-иллюстративный

#### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Игра
- Олимпиада
- Мини-чемпионат
- Турнир

#### Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Здоровьесберегающая технология
- Технология коллективного взаимодействия

#### Дидактические материалы:

- Инструкции
- Технологические карты

### Список литературы

1. Виленский М. Я. Физическая культура. 8-9, 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
2. Лях В. И. Физическая культура: тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях - 3-е издание., перераб. И. доп. — М.: Просвещение, 2019 — 208 с.

#### Интернетсайты

- <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog73116/dopolnitelnaja-obsheobrazovatel'naja-obscherezvivayuschaja-programma-yunyi-sportsmen.html>
- <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-yuniy-sportsmen-1598403.html>
- [http://pervom-nsk.ucoz.ru/foto10/5-7junye\\_sportsmeny.pdf](http://pervom-nsk.ucoz.ru/foto10/5-7junye_sportsmeny.pdf)
- <https://znanio.ru/media/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-6-klass-2633209>