ГБОУ АО «Вычегодская СКОШИ»

СОГЛАСОВАНО:
/В. С. Тарасова/,
зам. директора по УВР
31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
О. В. Балдакова
Приказ № 474
от 01.09.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Хохлова Ольга Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Педагог, реализующий программу:
Хохлова Ольга Валерьевна,
педагог дополнительного образования

пос. Вычегодский, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Новизна. Программа по «ОФП» составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) к тем видам спорта, спортивным играм, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогической деятельности, опирающейся на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную её составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках спортивной секции «ОФП» обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях последующей взрослой жизни.

Актуальность. Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни - хорошее здоровье. В то же время, один из главных недостатков человечества – это уделение недостаточного внимания этому богатству. Актуальность программы состоит в том, что занятия в секции «ОФП» направлены на укрепление здоровья, которые закладывают фундамент необходимой двигательной активности, способствуют развитию таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость. Совместное выполнение физических упражнений развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает обучающихся в единое целое.

Занятия спортом способствуют профилактике гиподинамии, приучают к здоровому образу жизни и вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физической культурой.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

- ✓ формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- ✓ совершенствовать физические качества, формировать двигательные умения и навыки обучающихся;
- ✓ развивать моральные и волевые качества;
- ✓ формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- ✓ удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ✓ укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- ✓ снимать физическую и умственную усталость;

- ✓ подготовить к общешкольным, муниципальным соревнованиям;
- ✓ подготовить к сдаче нормативов ГТО.

Отличительными особенностями программы «ОФП» от уже существующих являются:

- развитие общей физической подготовки обучающихся на базе разнообразных спортивных игр;
- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательной деятельности и возможность работать в паре, группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, 7 – 13 лет.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (2026 - 2027 учебный год).

Формы и режим занятий: на реализацию данного курса отводится 1 час в неделю, 33 часа в год, продолжительность занятия 40 минут.

Занятия проводятся в разновозрастной группе. Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально - групповым способом.

Планируемые результаты и способы их проверки.

Обучающиеся к концу года должны:

знать:

- задачи общей физической подготовки;
- упрощённые правила спортивных игр (бадминтон, пионербол, и т.д.);
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий;
- историю возникновения спортивных игр;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приёмы первой помощи;

уметь:

- играть по упрощенным правилам в спортивные игры (бадминтон, пионербол и т.д.);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий.

Проверка результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: в целях контроля за результативностью занятий обязательное участие в

ежемесячных школьных соревнованиях, соревнованиях муниципального и регионального уровня, сдача нормативов ГТО.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Бадминтон	4
3	Пионербол	6
4	Шашки	5
5	Настольный теннис	6
6	Джакколо	5
7	Лёгкая атлетика	6
	Всего	33

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2	Бадминтон	4	1	3	Участие в общешкольном соревновании
2.1	Бадминтон. История возникновения игры бадминтон. Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон	1	1	-	Опрос
2.2	Стойки и перемещения при игре в бадминтон	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
2.3	Подача	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
2.4	Удары слева – сверху, справа – сверху, снизу	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
3	Пионербол	6	1	5	Участие в общешкольном соревновании
3.1	Пионербол. Правила игры в пионербол. Инструктаж по ТБ при игре в пионербол	1	1	-	Опрос
3.2	Переходы по площадке во время игры в пионербол	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
3.3	Приёмы мяча: низкий, высокий	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
3.4	Виды подач	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
3.5	Техника атаки и	1	в процессе	1	Текущий

	защиты		занятия		контроль; опрос
3.6	Учебная двусторонняя игра	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль; опрос
4	Шашки	5	1	4	
4.1	Развитие игры в разных странах	1	1	-	Опрос
4.2	Расстановка шашек	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
4.3	Ходы простых шашек	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
4.4	Превращение в дамки	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
4.5	Учебная игра в шашки	1	в процессе занятия	1	Итоговый контроль
5	Настольный теннис	6	1	5	
5.1	Настольный теннис. Развитие настольного тенниса в России. Инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис	1	1	-	Опрос
5.2	Способы хвата ракетки, основная стойка и позиция	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
5.3	Виды ударов в настольном теннисе	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
5.4	Промежуточные, атакующие, защитные удары	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
4.5	Подача в настольном теннисе: с верхним, нижним, смешанным вращением	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
5.6	Учебная игра с заданием	1	в процессе занятия	1	Итоговый контроль
6	Джакколо	5	1	4	
6.1	История игры «Джакколо», правила игры, терминология	1		1	Участие в соревнованиях
6.2	Стойки возле игровой доски, хват шайбы перед броском	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
6.3	Бросок шайбы в лузы 1,2,3,4	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
6.4	Тактика бросков в зависимости от расположения шайб на доске	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль

6.5	Учебная игра	1	в процессе занятия	1	Итоговый контроль
7	Лёгкая атлетика	6	1	5	Участие в муниципальных соревнованиях
7.1	Лёгкая атлетика. Гигиена и врачебный контроль при занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой	1	1	-	Опрос
7.2	Высокий, низкий старт	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
7.3	Бег на 60 м	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
7.4	Упражнения с набивными мячами	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
7.5	Метание мяча	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
7.6	Бег на длинные дистанции	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие.
Теория. Понятие ОФП. Задачи ОФП. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Бадминтон.
Теория. История возникновения игры в бадминтон. Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон.
Практика. Освоение навыков игры в бадминтон: стоек, перемещений во время игры; подач, ударов с разных позиций. Развитие координационных способностей.

Раздел 3. Пионербол.
Теория. Правила игры в пионербол. Правила судейства. Инструктаж по ТБ при игре в пионербол.
Практика. Освоение навыков игры в пионербол: переходов, приёмов мяча, видов подач. Знакомство с техниками атаки и нападения. Развитие скоростно-силовых способностей.

Раздел 4. Шашки.
Теория. Развитие игры в разных странах.
Практика. Освоение правил игры в шашки: обучение расстановки, ходов шашек. Превращение шашки в дамку. Развитие логического мышления, внимания, памяти и коммуникативных навыков.

Раздел 5. Настольный теннис.
Теория. Развитие настольного тенниса в России. Инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Практика. Освоение навыков игры в настольный теннис: способов хвата ракетки, стоек и позиций, видов ударов, подач. Развитие выносливости.

Раздел 6. Джакколо.
Теория. Правила игры в «Джакколо», правила поведения игроков во время игры. Что значит «тактика игры», роль судьи.
Практика. Правильно располагаться возле доски, правильно бросать шайбы в лузы, ориентироваться на игровой доске. Подсчитывать заброшенные очки в лузы. Тактически грамотно вести игру.

Раздел 7. Лёгкая атлетика.
Теория. Гигиена и врачебный контроль при занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой.
Практика. Освоение навыков физической подготовки: бег с низкого и высокого старта, метание мяча, бег на длинные дистанции. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Вводное занятие	- Комплект демонстрационных таблиц; - наборы предметных картинок; - таблички; - портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Доска с набором приспособлений для крепления карт, таблиц, табличек	Опрос
2	Бадминтон			Текущий контроль; опрос; участие в соревнованиях; итоговый контроль
3	Пионербол			Текущий контроль; опрос; участие в соревнованиях; итоговый контроль
4	Шашки			Текущий контроль; опрос; участие в соревнованиях; итоговый контроль
5	Настольный теннис			Текущий контроль; опрос; участие в соревнованиях; итоговый контроль
6	Джакколо			Текущий контроль;

				опрос; участие в соревнованиях; итоговый контроль
7	Лёгкая атлетика			Текущий контроль; опрос; участие в соревнованиях; итоговый контроль

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Помещение и оборудование	Специальные инструменты и приспособления	Дополнительные материалы
- спортивный зал; - компьютерный класс; - рекреация; - тренажёрный зал; - стадион; - волейбольная сетка; - кольцо для баскетбола; - стол для настольного тенниса; - теннисная ракетка; - теннисный шарик; - ракетка для бадминтона; - воланчик; - стенка гимнастическая; - гимнастическая скамейка; - коврик гимнастический; - маты гимнастические; - мяч набивной; - мяч малый; - скакалка гимнастическая; - секундомер; - динамометр; - флажки разметочные; - рулетка измерительная; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - мяч баскетбольный; - обруч гимнастический; - бордюр-балансир; - тренажер спортивный напольный «Речные камни»; - ворота-сетка; - скамья для наклонов; - дорожка для прыжков в	нет	нет

длину; - доска для игры в шашки; - набор шашек; - поле для игры в джакколо; - фишки для игры в джакколо		

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Для педагога

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов-на-Дону, 2002.
8. Окунев О.Р. Бадминтон. – М., 2009.

Для обучающихся

1. Зимин А.М. «Первые шаги в настольном теннисе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение», 2003 г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2026 - 2027 учебный год

Название программы «ОФП»
Текущий срок реализации 2026 - 2027 учебный год
№ группы - 1
Количество учебных недель: 33
Количество учебных дней: 33
Даты начала и окончания учебного периода: 07.09.2026 - 26.05.2027

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	08.09	Вводное занятие	13.00-13.40	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
2	15.09	Бадминтон. История возникновения игры бадминтон. Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон	13.00-13.40	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
3	22.09	Стойки и перемещения при игре в бадминтон	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4	29.09	Подача	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5	06.10	Удары слева – сверху, справа – сверху, снизу	13.00-13.40	Учебно-тренировочное; тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6	13.10	Пионербол. Правила игры в пионербол. Инструктаж по ТБ при игре в пионербол	13.00-13.40	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
7	20.10	Переходы по площадке во время игры в	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль

		пионербол					
8	27.10	Приёмы мяча: низкий, высокий	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9	10.11	Виды подач	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Компьютерный класс	Текущий контроль
10	17.11	Техника атаки и защиты	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11	24.11	Учебная двусторонняя игра	13.00-13.40	Тренировочное	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
12	01.12	Шашки. Развитие игры в разных странах	13.00-13.40	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
13	08.12	Расстановка шашек	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Каб. 68	Текущий контроль
14	15.12	Ходы простых шашек	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Каб. 68	Текущий контроль
15	22.12	Превращение в дамки	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Каб. 68	Опрос
16	29.12	Учебная игра в шашки	13.00-13.40	Тренировочное	1	Каб 68	Итоговый контроль
17	12.01	Настольный теннис. Развитие настольного тенниса в России. Инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис	13.00-13.40	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
18	19.01	Способы хвата ракетки, основная стойка и позиция	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Текущий контроль
19	26.01	Виды ударов в настольном теннисе	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Текущий контроль
20	02.02	Промежуточные, атакующие, защитные удары	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Текущий контроль

21	09.02	Подача в настольном теннисе: с верхним, нижним, смешанным вращением	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Текущий контроль
22	16.02	Учебная игра с заданием	13.00-13.40	Тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Итоговый контроль
23	02.03	История игры «Джакколо», правила игры, терминология	13.00-13.40	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
24	09.03	Стойки возле игровой доски, хват шайбы перед броском	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25	16.03	Бросок шайбы в лузы 1,2,3,4	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26	23.03	Тактика бросков в зависимости от расположения шайб на доске	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27	06.04	Учебная игра	13.00-13.40	Тренировочное	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
28	13.04	Лёгкая атлетика. Гигиена и врачебный контроль при занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой	13.00-13.40	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
29	20.04	Высокий, низкий старт	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль
30	27.04	Бег на 60 м	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль
31	04.05	Упражнения с набивными мячами	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль

32	11.05	Метание мяча	13.00-13.40	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль
33	18.05	Бег на длинные дистанции	13.00-13.40	Тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль

Диагностический инструментарий

Оценка знаний и умений проводится по шкале уровней: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов и упражнений.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов уровня общей физической подготовки

Двигательные способности	**Контрольные нормативы**	**Уровень**		
		н	**с**	**в**
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2-4	5-8	9-12
Координационные способности	Челночный бег 3х10 м, с	8,5-8,3	8,2-8,1	8,0-7,5
Скоростные способности	Бег на 30 м, с	5,4-5,3	5,2-5,1	5,0-4,7
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места, см	160-180	190-200	205-220
Силовые способности	Отжимание, количество раз	5	8	10
Выносливость	4-минутный бег, м	600	800	1000

Терминология по программе

История возникновения.

Краткая характеристика спортивной игры.

Техника игры в бадминтон/пионербол.

Основные технические приёмы.

Понятие о тактике игры.

Характеристика действий в бадминтоне/пионерболе.

Права и обязанности игроков.

Состав команды, замена игроков.

Правила игры.

Оборудование и инвентарь.