

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр «Родник» г. Улан-Удэ

Утверждаю:

Директор МАУ ДО «ДООЦ
«Родник» г. Улан - Удэ
Фёдорова М.К.



2026г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП»

Направление: физкультурно – спортивное

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 сезон (21 день)

Автор:

Кобылкина Юлия Фёдоровна,
спортивный инструктор.

г. Улан-Удэ, 2026 г.

Наименование Программы	Программа летней смены, 1 сезона. «ОФП»
Цели и задачи Программы	Цель: Организация активного отдыха детей и подростков, через популяризацию различных видов спорта. Задачи: • Создание оптимальных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей во время летних каникул. • Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. • Приобщение детей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
Адресная направленность	Дети и подростки от 8 до 17 лет.
Сроки реализации Программы	Июнь 2026 г.
Краткое содержание Программы	Программа направлена на организацию досуговой занятости детей и подростков в летний период. Рассчитана на реализацию физкультурно-спортивных мероприятий в рамках летнего оздоровления детей и подростков.
Ожидаемый результат	• Создание условий для совмещения полноценного отдыха и укрепления здоровья детей. • Воспитание волевых качеств: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка и воля к победе.

Актуальность программы

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и в то же время защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Летний период – это самое подходящее время для занятий физкультурой и спортом. Для этого спортивная площадка работает во время летних каникул под девизом здорового образа жизни. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться. Заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд. Хорошая творческая спортивная игра требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий. Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивной игре, чаще всего, представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования, воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немислим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда.

Основное содержание Программы

Реализация Программы рассчитана на проведение физкультурно-спортивных мероприятий в рамках летнего оздоровления детей и подростков по месту жительства в условиях города.

Для полноценной работы все спортивные площадки будут оснащены спортивным и игровым инвентарём.

Программа является комплексной, её работа строится по следующим направлениям:

- физкультурное
- профилактическое
- оздоровительное

Для реализации направлений программы в работе площадок будут использованы следующие формы работы:

- Веселые старты, эстафеты;
- игры на свежем воздухе;
- конкурсы, викторины, турниры знатоков спорта;
- спортивные праздники;
- Комплексы ОФП.

Участники Программы

В данной программе принимают участие дети и подростки в возрасте от 8 до 17 лет.

Сроки реализации Программы

По продолжительности программа является краткосрочной.
Реализуется за 1 сезон (июнь) 2026 г.

Программные мероприятия

Реализация Программы осуществляется согласно программных мероприятий. Каждый день программы имеет свое название и направление. Проведение мероприятий осуществляется различными формами и методами.

Пояснительная записка

В дни школьных каникул дети открывают мир и себя в этом мире, осваивают летнее пространство времени, пытаются узнать что-нибудь новое, абсолютно добровольно, и всегда с удовольствием.

Программа позволит создать благоприятные возможности для роста каждого отдельного ребенка. Она направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом за свои поступки и поведение, сочетание личных интересов с общественными.

При создании Программы мы исходили из ряда достаточно простых, но и вместе с тем весьма важных оснований:

1. Спортивная площадка помогает использовать период летнего отдыха детей для укрепления здоровья, развития физических сил, обогащения знаниями и новыми впечатлениями.
2. Такая форма активного отдыха содействует развитию и сплочению, как временного детского коллектива, так и создает основу для развития интеллекта ребёнка и применения полученного опыта взаимодействия в любом коллективе, в том числе в последующей учебной деятельности.
3. Создаются большие возможности для организации неформального общения. Неформальность же обстановки позволяет организовать и развивать самостоятельность ребят, воспитывать личностные качества, формировать активность, обучать разнообразным умениям и навыкам.
4. Большая роль отводится организации занятости детей в летний период времени, остающихся в городе, как мощная превентивная форма против безнадзорности, асоциального и аддитивного поведения подростков.

Цель Программы

- Организация активного отдыха детей и подростков, через популяризацию различных видов спорта.

Задачи Программы

- Создание оптимальных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей во время летних каникул.
- Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Приобщение детей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

КОМПЛЕКС ОФП №1:

1. ОРУ
2. Отжимание
3. Отжимание сзади
4. Пресс
5. Спина
6. Икры
7. Лягушка
8. Растяжка

КОМПЛЕКС ОФП №2:

1. ОРУ
2. Отжимание
3. Отжимание сзади
4. Приседание
5. Подтягивание
6. Пресс
7. Спина
8. Икры
9. Вис
10. Лягушка
11. Растяжка

Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническая база	Применение
Спортивные площадки, беговые дорожки, и футбольное поле	Проведение спортивно – развлекательных состязаний, проведение спортивных и подвижных игр на воздухе, спартакиад, проведение оздоровительных мероприятий

Ожидаемые результаты Программы

- Создание условий для совмещения полноценного отдыха и укрепления здоровья детей.
- Воспитание волевых качеств: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка и воля к победе.

Методическое обеспечение программы «Волейбол»

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
4. Р.И. Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: »Просвещение»,2012г.
5. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011,2012,2014ггг.

Методическое обеспечение программы «Футбол»

6. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
7. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
8. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
9. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
- 10.М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
- 11.«Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

Методическое обеспечение программы «Баскетбол»

- 12.Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
- 13.Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
- 14.Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
- 15.Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.

Календарно-тематическое планирование на 1 сезон

Дата	Мероприятие	Место проведения
02.06.2026	Инструктаж по технике безопасности	Спорт.городок
04.06.2026	ОФП комплекс №1	Спорт.городок
09.06.2026	ОФП комплекс №2	Спорт.городок
11.06.2026	ОФП комплекс №1 (2 серии)	Спорт.городок
16.06.2026	ОФП комплекс №2 (2 серии)	Спорт.городок
18.06.2026	Сдача нормативов	Спорт.городок