

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор  
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»  
/С.Н. Сомов/  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«ОФП с элементами спортивной гимнастики»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

Возраст: 7-10 лет  
срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Курохтина Алена Станиславовна,  
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2024

Программа физкультурно-спортивной направленности ОФП с элементами гимнастики нацелена на развитие спортивных навыков, координации движений тела, выносливости и силы, пластичности и гибкости, умения работать как индивидуально, так и в команде. Формирует здоровый и спортивный образ жизни, морально-волевые качества и системы жизненных ценностей. Способствует укреплению здоровья.

С самого раннего возраста, ребенок начинает вести активную жизнь - ходить, бегать, прыгать, размахивать руками, танцевать. А занятия акробатикой играют важную роль в дальнейшем обогащении его спортивных начинаний, закрепляя уже изученные движения и обучая новым.

Разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Занятия акробатикой способствуют гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности, формируют их фигуру, совершенствуют физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Гимнастика, помимо спортивных умений, воспитывает в ребенке эстетическое мировоззрение и помогает ему в становлении личностью в составе общества.

**Актуальность программы** заключается в сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Учащиеся учатся эмоционально и физически развиваться, оттачивают аккуратность, целеустремленность, имеют положительный психологический аспект, что позволяет психологически разрядиться и стать увереннее в себе.

Гимнастические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

- перекаты — вращательные движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову;
- кувырки — вращательные движения с переворачиванием через голову вперед или назад;
- стойки, упоры и висы;
- перевороты без фазы полета — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову;

- перевороты с фазой полета — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами.

**Отличительная особенность** программы - виртуозное выполнение элементов, гимнастических компонентов, гимнастических переходов и объединение их в одно целое.

Программа является краткосрочной и рассчитана на один год обучения. Адресована детям возрастом 7-10 лет. Форма обучения: очная, с применением дистанционных технологий.

**Цель программы** - формирование и становление здорового, спортивного образа жизни посредством гимнастики.

**Задачи программы:**

- формирование интереса к занятиям гимнастикой;
- овладение своим телом и мышцами;
- воспитание здорового образа жизни, волевых, эстетических и нравственных качеств;
- воспитание целеустремленности, трудолюбия и дисциплины;
- приобретение теоретических знаний в области анатомии, гигиены и физиологии человека, а также знаний о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний, умений правильного выполнения упражнений, включая со спортивным инвентарем;
- приобретение опыта публичного выступления;
- приучение к коммуникативной структуре общения в команде со сверстниками.

**Планируемые результаты освоения программы:**

Личностные:

- развитие общей физической культуры;
- умение работать на результат;
- формирование артистичности, образного мышления, эмоциональной стабильности.

Предметные:

- знание и умение выполнять базовые движения и элементы гимнастики, а также сочетать их вместе;
- умение выполнять гимнастические элементы по отдельности и в связке, индивидуально, и в групповом варианте;
- понимание и знание названий элементов и вербальные команды педагога, а также невербальные жесты.

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать индивидуально;
- самостоятельно планировать и осуществлять контроль за своими движениями;
- распределение времени на решение конкретных задач;

**Формы подведения итогов реализации программы**

В процессе реализации программы учащимся предоставлена возможность участия в соревнованиях по ОФП и СФП, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

**Учебный план программы обучения**

№ п/п	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Введение и техника безопасности	6	3	3	беседа
2.	Общая физическая подготовка	40	4	36	тест ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	тест СФП
4.	Базовая гимнастика	36	5	31	тест
5.	Растяжка	20	2	18	тест

6.	Гражданское и воспитание. Профилактические беседы.	2	2	0	беседа
7.	Итого	144	22	122	

### **Содержание программы обучения**

#### **Тема 1. Введение и техника безопасности - 6 часов.**

Теория - 3 часа.

Знакомство с историей возникновения акробатики, базовыми движениями, элементами, выдающимися личностями. Правила и техника безопасности.

Практика - 3 часа.

Тестирование учащихся на имеющуюся подготовку.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка - 40 часов.**

Теория - 4 часа.

Ключевые аспекты и элементарные знания о строении организма.

Практика - 36 часов.

Упражнения ОФП для развития и укрепления мышц тела. Развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и координации, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

#### **Тема 3. Специальная физическая подготовка - 40 часов.**

Теория - 6 часов.

Изучение основ гимнастики. Работа в команде.

Практика - 34 часа.

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

Понятия колонна, шеренга, шахматный порядок, диагональ, круг, квадрат, галоп, вальсет, прыжок, градусная мера.

Взаимодействия и сотрудничества с товарищами. Подводящие упражнения к элементам. Соединение двух и более упражнений в одну связку.

#### **Тема 4. Базовая гимнастика - 36 часов.**

Теория - 5 часов.

Различия элементов, разбор участвующих мышц и связок, моральная подготовка.

Практика - 31 час.

Индивидуальные упражнения и элементы. Переходы.

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на груди;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине, стоя,
- «шпагаты» и складки;
- «колеса», рондат, маховое;
- медленные и темповые перевороты вперед, назад и в различные конечные положения;

#### **Тема 5. Растяжка - 20 часов.**

Теория - 2 часа.

Растяжка как оздоровительный фактор, и как развитие гибкости, пластики. Изучение анатомии тела.

Практика - 18 часов.

Упражнения на растяжку шпагатов, в том числе и с возвышенностей, спины, рук, ног для:

- улучшения эластичности;
- уменьшения риска получения травм;
- повышения гибкости и пластичности;
- адаптации к более высоким нагрузкам.

#### **Тема 6. Гражданское воспитание. Профилактические беседы - 2 часа.**

Теория - 2 часа.

- режим дня
- личная гигиена
- чередование физических нагрузок и отдыха
- питьевой режим
- правильное питание
- закаливание организма.

### **Результаты освоения программы обучения**

В результате обучения по программе «ОФП с элементами гимнастики» будут достигнуты следующие результаты:

#### Личностные:

- развитие общей физической культуры;
- умение работать на результат;
- формирование образного мышления, эмоциональной стабильности.

#### Предметные:

- знание и умение выполнять базовые движения и элементы гимнастики, а также сочетать их вместе;
- умение слушать и слышать тренера.
- понимание и знание названий элементов и вербальные команды педагога, а также невербальные жесты.

#### Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать индивидуально;
- самостоятельно планировать и осуществлять контроль за своими движениями;
- распределение времени на решение конкретных задач;

### **Методическое обеспечение и условия реализации программы**

#### **Рекомендации по программе.**

Дети намного активнее взрослых, но важно чтобы они не потеряли

интерес к поставленной задаче, которая должна также быть понятной и затягивающей. Именно поэтому в программу введена смена видов деятельности и чередование физических упражнений с игровыми заданиями, а также соревновательные моменты.

В данной программе присутствует возможность проявления самостоятельности для детей.

Образовательный процесс построен несколькими способами: первым делом педагог объясняет учащимся тему занятия, поставленные цели и задачи, необходимые решить, и способы их выполнения. А показ задания может сопровождаться не только словесно, но также воспроизведением на себе или способном ученике. Это даст правильную технику выполнения изначально и будет меньше грубых ошибок.

В конце занятия важно провести анализ проведенной работы и дать указание на будущее.

#### **Материально-техническая база:**

- Наличие светлого, просторного и чистого зала;
- удобное и качественное оборудование (гимнастическая стенка, турник, гимнастические скамейки, гимнастические маты);
- спортивный инвентарь (скакалки, конусы, гимнастические палки, эластичные ленты);
- стеллаж для спортивного инвентаря;
- спортивная форма для занятий: однотонная футболка, черные лосины (велосипедки, шорты, гимнастическое трико), носки, кроссовки. Стоит отметить про наличие опрятной прически!

#### **Методическое и дидактическое обеспечение**

- методические пособия;
- наглядные пособия;
- видеоматериалы;
- мастерство педагога.

#### **Психолого-педагогические условия:**

- наличие стабильного детского коллектива;
- творческая атмосфера на занятиях;



- мастерство педагога.

## Список литературы

### Нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: (Федеральный закон: принят Государственной Думой 21 дек.2012г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.14 № 41;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Министерством образования и науки Российской Федерации, информационное письмо от 18.11.2015 № 09-3242;
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Трудовая функция 3.1.5 «Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н, зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 № 52016);

### Литература для педагогов:

Буйлова Л.Н. [Технология разработки и оценки качества дополнительных](#)

общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: Методическое пособие. – М., 2015.

- [Правила спортивной аэробики 2022-2024](#)
- [Растяжка для всех видов спорта](#) Кудрявцева А. 2012
- [1500 упражнений для круговой тренировки - Гуревич И.А.](#)

#### **Литература для детей:**

- Валерий Медведев. [Олимпийские тигры](#)
- [Д. В. Григорович. Гуттаперчевый мальчик](#)

#### **Электронные ресурсы**

- [Федерация спортивной аэробики РФ](#)
- [Федерация спортивной аэробики Свердловской области](#)
- [Информационный портал](#) Реализации Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»