

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:  
Методический совет  
от «24» августа 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор ДЦ «Восхождение»  
О.В. Хайкина  
\_\_\_\_\_ 2024г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОФП. Растяжка. Акробатика»  
Для школьников**

Направленность: физкультурно-спортивная

Виды деятельности: оздоровительная физкультура, растяжка, акробатика

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Зайцева Е.А., методист

Консультанты:

Герасимова А.В., методист

г. Ярославль, 2024.

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
ВОСПИТАНИЕ.....	10
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	13
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	14

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Введение

Занятия ОФП с элементами акробатики и растяжки применяются в целях укрепления здоровья, поскольку эмоциональный функциональный подъем, возникающий у детей в процессе занятий, оказывает на них оздоравливающее воздействие. Физически развитый ребенок лучше приспособлен к жизни, меньше болеет. Сила, ловкость, гибкость помогут избежать многих опасностей.

Движение дает не только здоровье, но и развивает интеллект. Ребенок познает мир и себя в нем через движение. Правильно организованные занятия могут существенно улучшить логическое мышление, память, воображение ребенка, разбудить его инициативу, научить быть самостоятельным, просто помочь ему жить.

## Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Занятия ОФП с элементами акробатики применяются в целях укрепления здоровья, поскольку эмоциональный функциональный подъем, возникающий у детей в процессе занятий, оказывает на них оздоравливающее воздействие. Физически развитый ребенок лучше приспособлен к жизни, меньше болеет. Сила, ловкость, гибкость помогут избежать многих опасностей.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

При разработке программы мы руководствовались положениями следующих **нормативных документов**:

1. Конвенции о правах ребёнка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)
2. Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р:
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28.

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

**Категория  
учащихся**

- возрастная категория: от 7 до 14 лет;
- учащиеся **без ООП**;
- учащиеся, **не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья**;

**Направленность  
(профиль)  
программы**

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, т.к с помощью ОФП, акробатики и растяжки наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

**Виды деятельности:**

- Оздоровительная физкультура

**Вид программы**

По уровню разработки: **модифицированная**  
По особенностям организации учебного процесса: **модульная**.  
Срок реализации программы: **до 1 года**.

**Цель**

Цель программы: укрепление здоровья и физического развития учащихся посредством занятий акробатикой, а также привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

обучающие:

-познакомить учащихся с видами гимнастики, приёмами страховки и основам техники гимнастических упражнений;

развивающие:

-развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, силовой выносливости);

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей;

воспитательные:

-формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

-формирование интереса к спорту и занятиям физической культурой.

**Ожидаемые  
результаты**

Ожидаемые результаты:

По окончании года обучения воспитанники должны знать:

правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;  
 основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;  
 виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;  
 приёмы страховки;  
 должны уметь:  
 правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;  
 вести здоровый образ жизни;  
 выполнять акробатические упражнения;  
 применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.  
 соединять отдельные акробатические элементы в единый номер.

**Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы. Создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, что позволит вовлечь максимальное число детей и подростков в спортивную среду, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки, акробатики и растяжки, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

**Режим организации занятий**

**Формы проведения занятий:**  
 Очно-заочная (электронное обучение, дистанционные образовательные технологии)

**Количество занятий:**

Режим учебно-тренировочных занятий по ОФП. Растяжке. Акробатике: занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 академическому часу (45 мин).

Схема занятия:

1. Подготовительная часть – 5 минут

Включает: построение, перестроение, ходьба, бег, разновидности ходьбы и бега

2. Основная часть – 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

-Продолжительность одного занятия для детей от 7 до 8 лет составляет – 40 минут. Из них 35 минут составляет практическая часть и 5 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей от 8 до 11 лет составляет – 45 минут.

-В группах от 8 до 11 лет, где обучаются дети с ОВЗ, продолжительность занятия составляет 40 минут.

**Особенности комплектования**

**Предполагаемый состав групп:**

<b>Возраст:</b>	Учащиеся разного возраста
-----------------	---------------------------

групп

<b>Уровень физического развития</b>	<b>Требования:</b> учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
-------------------------------------	--

*Наполняемость групп:*

<b>Модуль</b>	<b>К-во (чел.)</b>
<b>1 модуль 1 года обучения (М 1.1.)</b>	от 8 до 15

*Условия приема учащихся:*

<b>Модуль</b>	<b>Приём учащихся</b>
<b>1 модуль 1 года обучения (М 1.1.)</b>	свободный набор

**Формы аттестации учащихся**

*Способы определения результативности:*

Опрос  
Сдача нормативов.  
Педагогическое наблюдение

Тестирование проходит 3 раза в год, включает в себя: подтягивания, отжимания за 15 секунд, приседания за 15 секунд, подъем корпуса из положения лёжа (пресс) за 60 секунд, прыжок с места, челночный бег 3x10 метров. Результаты тестирования заносятся в таблицу. (Приложение № 1) Тестирование помогает корректировать нагрузки и способствовать динамике физического развития.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Модули:	Количество часов (Т- теория, П- практика)		
		1 модуль 1 года обучения		Всего
		<i>М I.I.</i>		
Тематические разделы	Теория	Практика		
1	Введение	2	1	2
2	Общая физическая подготовка	4	26	30
3	Элементы акробатики	3	15	18
4	Элементы растяжки	3	15	18
5	Подведение итогов. Аттестация.	0	4	4
			Итого:	72

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1 модуль 1 года обучения (М 1.1.)

#### Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Введение

Инструктаж по ТБ

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях.

Требования к внешнему виду во время занятий.

Вводный теоретический материал по общей физической подготовке (ОФП)

Что такое ОФП? Необходимость занятия физической культуры. Здоровый образ жизни.

Вводный теоретический материал по спортивной акробатике

Форма подведения итогов: опрос обучающихся

#### 2. Общая физическая подготовка

Подготовка и укрепление мышц и суставов

Практика: Техника бега, дыхания во время бега. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для увеличения подвижности суставов. ОРУ для развития гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты. Эстафеты. Техника прыжков со скакалкой.

#### 3. Акробатика

Акробатика

Практика: Кувырок боком. Кувырок через правое, левое плечо. Переворот вперед, назад.

Стойка в кувырок. Кувырок назад в стойку на руках. Подъем разгибом.

Акробатические прыжки

Практика: Кувырок вперед прыжком из положения стоя. Прыжок вверх с подтягиванием колен, прямых ног. Вальсет, рондат.

Связки элементов

Практика: Комплексы состоящие из простых элементов. Комплексы включающие сложные элементы.

#### 4. Элементы растяжки

Упражнения на гибкость и растяжку

Практика: Шпагат левый, правый, прямой; мост из положения лежа на спине; складка.

Малая акробатика

Практика: Группировка: сидя, в упоре присев, лежа на спине. Перекат назад в группировке.

Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Стойка на руках у стенки.

Переворот боком: колесо. Подскок.

Равновесие

Практика: Упражнение "Ласточка" - равновесие на одной ноге.

Стойка на лопатках, стойка на руках

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Практика: Многократное последовательное выполнение кувырков вперед, назад. Прыжок вверх с поворотом на 180°, 360°

Упражнения на силу

Практика: Уголок: с разведенными, сведенными ногами, крокодильчик на двух руках, на одной руке.

Усложненные упражнения на гибкость и растяжку

Практика: Шпагат с возвышения. Мост из положения стоя, возврат в исходное положение. Затыжка: боковая, задняя

**5. Подведение итогов. Аттестация.**

## **ВОСПИТАНИЕ**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в

деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## Материально-техническое обеспечение:

Для эффективной реализации программы необходимы средства обучения:

Наименование	Количество единиц на группу	% времени реализации программы
Спортивный зал		
Гимнастические маты		

## Методическое обеспечение

Формой реализации программы является учебное занятие.

### Формы обучения:

- беседа;
- практическое занятие;
- эстафета;
- открытое занятие;
- показательные выступления;

### Методы обучения:

- словесные методы обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия;
- наглядные методы: иллюстрация и демонстрация;
- практические методы: упражнения, подвижные игры, соревнования.

## **МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

С целью определения результатов реализации программы в объединении осуществляется мониторинг, в ходе которого оценивается уровень физической подготовки учащихся, теоретических знаний, развивающие и воспитательные результаты.

Показателем эффективности учебно - воспитательного процесса является успешная сдача нормативов. Промежуточными этапами контроля являются тесты по общей физической подготовке, показательные выступления, результаты выступлений на соревнованиях.

Для проведения диагностики используются следующие методики:

- педагогическое наблюдение, беседа;
- педагогический анализ результатов выполнения контрольных упражнений;
- анкетирование.

## **СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

### **Для педагогов**

1. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
2. Л.Н. Ковальчук Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
3. В.В. Момот Растяжка и разминка в боевых искусствах. ФЛП Коваленко А.В., 2007, 160
- 4 . Физическая культура. Подшивка научно- методических журналов с 2000-2014г.
5. Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. Под ред. А.В.Менхен, Е.К.Савенковой 2014г.

### **Для учащихся и родителей**

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000.