



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета Центра  
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО ООЦ  
Трифонова Н.Н.  
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ»**

для учащихся 7-12 лет  
срок реализации – 4 года

Автор-составитель:  
Гонцова Анастасия Михайловна,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

Екатеринбург, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.....	6
1.3. Содержание общей программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1. Условия реализации программы.....	18
2.2. Формы контроля и оценочные материалы.....	18
3. Список литературы.....	19
4. Приложение.....	21

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность.** Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность.** В любом возрасте физическая активность человека – это гарантия здорового образа жизни, работоспособности, долголетия. При этом «фундамент» физического развития закладывается в детстве. Общая физическая подготовка является необходимым звеном в развитии каждого ребенка. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие, развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости, расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые являются действенным средством укрепления здоровья. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие занимающегося, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Среди всего многообразия подвижных видов спорта высокий рейтинг занимает и спортивная гимнастика для детей, которая развивает выносливость, формирует крепкий иммунитет. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными и жизненно необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Объединение общей физической подготовки и обучение элементам из спортивной гимнастики занимающихся будет способствовать улучшению координации движений, воспитанию чувства командной ответственности, формированию целеустремленности и силы характера.

Поэтому создание дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка с элементами гимнастики» является актуальной.

За основу взят материал «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Программа «ОФП с элементами спортивной гимнастики» разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МБУДО ООЦ;
- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

**Отличительные особенности общеразвивающей программы:**

- обеспечение ситуаций успеха каждому обучающемуся;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

**Адресат** общеразвивающей программы: дети в возрасте от 7 до 11 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом деятельности. Планируемое количество обучающихся в группе от 8 до 17 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 –и минутным перерывом, для третьего года обучения.

**Объем общеобразовательной программы «ОФП с элементами спортивной гимнастики»** - 888 часов: 1,2,4 обучения по 240 часов, 3 год обучения 168 часов

**Срок освоения программы «ОФП с элементами спортивной гимнастики» - 4 года.**

**Уровневость программы.** Программа «ОФП с элементами спортивной гимнастики» включает в себя базовый уровни. «Базовый уровень» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно тематического направления программы.

**Формы обучения.** В основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому обучающемуся. Численность группы не менее 15 человек, что является целесообразным. **Виды занятий.** Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение. Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность). Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы занятий: игра, конкурс, соревнования, подвижные игры.

**Формы подведения результатов:**

1. Стартовый контроль. Первичная диагностика. Срок проведения: сентябрь. Прием нормативов ОФП у обучающихся.

2. Текущий контроль. Осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

3. Промежуточный контроль. Срок проведения: декабрь. Соревнования. Демонстрация навыков гимнастической композиции, подтягивания.

4. Промежуточный контроль в конце учебного года. Срок проведения: май. Прием нормативов ОФП у обучающихся. Соревнования. Демонстрация навыков гимнастической композиции, подтягивания.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель:** Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

### **Задачи:**

#### *1.Образовательные*

- Обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- Сформировать знания об основах физкультурной деятельности.

#### *2.Развивающие*

- Развивать физические качества (выносливость, сила, скорость, гибкость, координационные способности) посредством базовых элементов спортивной гимнастики;

#### *3.Воспитательные*

- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- Воспитывать морально-этические и волевые качества.

## 1.3. Содержание общеразвивающей программы

### 1.3.1. Учебный план 1-го года обучения

Таблица 1

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводные занятия</b>	<b>4</b>	4		Устный опрос
2	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>	4		Тестирование
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>			Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	16		16	

3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	16		16	
3.3	Упражнения для ног	16		16	
3.4	Упражнения для туловища	16		16	
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	16		16	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>74</b>			Соревнования
4.1	Лазание по канату	10		10	
4.2	Челночный бег с препятствиями	10		10	
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	24		24	
4.4	Упражнения на равновесие	15		15	
4.5	Упражнения на гибкость	15		15	
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>66</b>			Выполнение нормативов
5.1	Разучивание элементов гимнастической комбинации	16		16	
5.2	Ходьба по бревну	14		14	
5.3	Упражнения на брусьях	16		16	
5.4	Прыжок	20		20	



<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>		8	Выполнение нормативов
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	8	232	

Учебный план 2 – го года обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>4</b>	4		Устный опрос
2	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>	4		Тестирование
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>			Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	12		12	
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	12		12	
3.3	Упражнения для ног	12		12	
3.4	Упражнения для туловища	18		18	
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	18		18	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>			Соревнования
4.1	Лазание по канату	12		12	
4.2	Челночный бег с препятствиями	12		12	

4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	14		14	
4.4	Упражнения на равновесие	12		12	
4.5	Упражнения на гибкость	12		12	
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>88</b>			Выполнение нормативов
5.1	Разучивание элементов гимнастической комбинации	22		22	
5.2	Ходьба по бревну	24		24	
5.3	Упражнения на брусьях	24		24	
5.4	Прыжок	18		18	
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>		8	Выполнение нормативов
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	8	232	

Учебный план 3 – го года обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>4</b>	4		Устный опрос
<b>2</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>	4		Тестирование

<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		40	Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	8		8	
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	8		8	
3.3	Упражнения для ног	8		8	
3.4	Упражнения для туловища	8		8	
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	8		8	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>62</b>			Соревнования
4.1	Лазание по канату	6		6	
4.2	Челночный бег с препятствиями	6		6	
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	16		16	
4.4	Упражнения на равновесие	16		16	
4.5	Упражнения на гибкость	18		18	
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>62</b>			Выполнение нормативов
5.1	Разучивание элементов	16		16	

	гимнастической комбинации				
5.2	Ходьба по бревну	16		16	
5.3	Упражнения на брусьях	15		15	
5.4	Прыжок	15		15	
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		4	Выполнение нормативов
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	8	152	

Учебный план 4 – го года обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>4</b>	4		Устный опрос
2	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>	4		Тестирование
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>			Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	6		6	
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	6		6	
3.3	Упражнения для ног	10		10	
3.4	Упражнения для туловища	10		10	
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	12		12	

<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>104</b>			Соревнования
4.1	Лазание по канату	10		10	
4.2	Челночный бег с препятствиями	20		20	
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	28		28	
4.4	Упражнения на равновесие	20		20	
4.5	Упражнения на гибкость	26		26	
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>72</b>			Выполнение нормативов
5.1	Разучивание элементов гимнастической комбинации	18		18	
5.2	Ходьба по бревну	18		18	
5.3	Упражнения на брусьях	18		18	
5.4	Прыжок	18		18	
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		4	Выполнение нормативов
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>8</b>		8	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	8	232	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Вводное занятие (правила техники безопасности)

Теория: правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

### **Основы знаний**

Теория: двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультурные паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Упражнения в ходьбе и беге**

Теория: строевые упражнения. Практика: упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

#### **Упражнения для плечевого пояса и рук**

Практика: на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

#### **Упражнения для ног**

Практика: на месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### **Упражнения для туловища**

Практика: на месте в различных и.п. (стоя, лежа на спине, сидя, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

Теория: формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ. Практика: на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Лазание по канату**

Теория: техника выполнения. Практика: первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями; второй прием — разгибая ноги, подтянуться на руках; третий прием — перехватиться руками как можно выше. Выполнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами

### **Челночный бег с препятствиями**

Теория: методика, которая рассчитана на наработку скорости, ловкости и качественного баланса. Он развивает моторику движений, устойчивость к резким сменам направления и темпа. Практика: дистанция состоит из небольших отрезков: обычно движение в одну сторону занимает от 5 м. В конце дистанции установлено препятствие, указывающее на необходимость срочного разворота. Занимающийся должен обогнуть препятствие по минимальной траектории движения и побежать обратно.

### **Укрепление мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата стопы и голени**

Практика: упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером. Упражнения на матах, снижающие ортостатическую нагрузку. Упражнения выполняются в положениях, снижающих ортостатическую нагрузку на позвоночник — лёжа, на четвереньках. Все упражнения должны быть строго дозированы и локализованы, выполняться в медленном темпе, нельзя допускать перерастяжения мышечно-связочного аппарата позвоночника.

### **Упражнения на равновесие**

Теория: Взаимосвязь равновесия физического и психического. Практика: на месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками); с партнером. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями.

### **Упражнения на гибкость**

Теория: психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Практика: воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

## **Гимнастика**

### **Элементы гимнастической комбинации**

Теория: важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Практика: элементы «Ласточка» на одной ноге с различными положениями рук, перекат на спину из упора присев, стойка на лопатках, «мостик» из положения лёжа на спине, кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад, мост из положения «стоя», «колесо», «шпагат». Далее в процессе обучения занимающиеся соединяют элементы и выполняют гимнастическую комбинацию в определенной последовательности.

### **Упражнения на снаряде «бревно».**

Теория: бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции равновесия, т.к. площадь опоры ограничена. Занятия на бревне позволяют обрести новые навыки равновесия. Практика: ходьба по нижнему бревну, ходьба по нижнему бревну на носках, ходьба по верхнему бревну, ходьба на носках по верхнему бревну, «ласточка», соскок прыжком вверх прогнувшись.

### **Упражнения на брусьях**

Теория: техника выполнения: выполняется из виса присев одной на н/ж. Обучение начинается после предварительного развития силы мышц рук,



передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Практика: висы, упоры, размахивания в висе, отмахи в упоре, переворот в упор. Все упражнения выполняются на нижней жерди. Подъем переворотом.

### **Прыжок**

Практика: наскок на мост, приземление, в упор присев на горку матов высотой 90 см. На горку матов высотой 1 метр прыжок кувырком и прыжок вверх прогнувшись.

### **Контрольные испытания**

Составлена индивидуальная карта для каждого занимающегося, где включены нормативы физической подготовленности. (См. Приложение)

### **Отчетные соревнования**

Соревнования проводятся в конце учебного года среди мальчиков и девочек. Нормативы: челночный бег, элементы на брусках, ходьба по бревну, пресс за 30 сек, лазание по канату. Выявление самых ловких и быстрых, награждение.

## **1.4. Планируемые результаты**

### *Личностные результаты:*

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы.

### *Метапредметные результаты:*

- выявляет ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирует собственную деятельность, распределяет нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности и способы их улучшения;

*Предметные результаты:*

- планирует занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывает отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представляет физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знает основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- объясняет в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;

- знает правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- выполняет простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризует признаки техничного исполнения;

- выполняет общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществляет индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

## **2. Комплекс организационно–педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

Таблица 2

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	3 год обучения	4 год обучения

1	Количество учебных недель	40	40
2	Количество учебных дней	80	126
3	Количество часов в неделю	4	6
4	Количество часов	160	240
5	Начало занятий	1 сентября	1 сентября
6	Выходные дни	31 декабря-8 января	31 декабря-8 января
7	Окончание учебного года	30 июня	30 июня

## 2.2. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал. Спортивное оборудование (маты, скакалки, спортивные коврики, измерительная рулетка, секундомер). Гимнастические снаряды: разновысокие и параллельные брусья, бревно, канат.

### **Информационное обеспечение**

Аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

### **Методическое обеспечение**

Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке

Перечень необходимой документации отделения.

Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

### **Методическая литература**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

### **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В течение учебного года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП (См. Приложение).

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовленности обучающихся, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются педагогом в

индивидуальной карте достижений. (См. Приложение) Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### 3. Список литературы

#### 3.1. Нормативные документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Москва : Эксмо-Пресс, 2022. - 192 с. - ISBN 978-5-04-04-169783-9. - Текст : непосредственный.

2. Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 N 678-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL:

<https://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html/?ysclid=la943auazg473932>

(дата обращения 09.10.2022).

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL :

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b) (дата обращения 10.10.2022).

4. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") : Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921) (дата обращения 10.10.2022).

5. О направлении методических рекомендаций : Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 N ГД-39/04 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL :

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348133/?ysclid=la954tax4a574932788](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/?ysclid=la954tax4a574932788) (дата обращения 14.10.2022).

6. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях : Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 № 219-Д // <https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2022/03/MR> (дата обращения 14.10.2022).

### **3.2. Литература, используемая при составлении программы**

1. Лях, В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2008. 23 с. – Текст: непосредственный.

### **3.3. Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Глейberman, А. Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейберман. – Москва : Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с. – Текст: непосредственный.

2. Глейberman, А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А. Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и Спорт, 2006. – 256 с. – Текст: непосредственный.

3. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / П. К. Петров. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с. – Текст: непосредственный.

4. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. – 288 с. – Текст: непосредственный.

5. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2018. – 224 с. – Текст: непосредственный.

**Индивидуальная карта обучающегося по направлению**

**«ОФП с элементами спортивной гимнастики»**

ФИО \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга на конец года	Уровень физической активности
Сила			
Силовая выносливость			
Скоростно-силовые способности			
Быстрота			
Гибкость			

Вывод и рекомендации:

Специальная физическая подготовка

Снаряды	Результаты мониторинга в середине года	Результаты мониторинга на конец года	Место на соревнованиях в конце года
Опорный прыжок			
Бревно			
Канат			
Гимнастическая композиция			

Вывод и рекомендации:



## **Пояснительная записка**

### **Общая физическая подготовка**

1) Сила – сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

2) Силовая выносливость – поднятие туловища в сед из положения лежа на спине.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

3) Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель;
- Средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,05 м);
- Высокий – улучшил показатель значительно.

4) Ловкость, координационные способности – челночный бег (3x10 м)

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель;
- Средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,3);
- Высокий – улучшил показатель значительно.

5) Гибкость – «складка» (наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямлены)

Система оценивания:

- Низкий уровень – не достает кистями рук до пальцев ног;

- Средний уровень – достает кистями рук до пальцев ног;
- Высокий уровень – обхватывает стопы кистями рук.

### **Специальная физическая подготовка**

#### 1) Прыжок. Мах = 5 баллов

Система оценивания:

- Низкий уровень – отталкивание не с двух ног, прыжок с матов не выполнен, без кувырка. (2-3 балла)
- Средний уровень – отталкивание с мостика с двух ног, выполнение кувырка (3-4 балла)
- Высокий уровень – идеальное выполнение, отталкивание с двух ног, кувырок в прыжке, прыжок вверх прогнувшись с горки матов. (5 баллов)

#### 2) Брусья. Мах = 7 баллов.

- переворот в упор (2 балла);
- перемах ногой в упоре (2 балла);
- соскок с брусьев (2 балла);

1 балл добавляется при идеальном выполнении упражнений.

#### 3) Канат.

Система оценивания:

Канат принимается индивидуально в зависимости от физических возможностей занимающегося.

- Низкий уровень – не может залезть или только повиснуть;
- Средний уровень – залезает до середины;
- Высокий уровень – залезает до конца, далее идет тестирование по лазанию по канату на время.

Ставится задача уменьшить время. Результаты записываются и учитываются индивидуально.

#### 4) Гимнастическая комбинация:

Система оценивания:

За выполнение каждого правильного выполнения элемента выставляется 1 балл. Для каждого года обучения составляется определенный набор элементов. Учет ведется индивидуально. Мах = 10 баллов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025