

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «СИНТЕЗ» ПГТ. ШАХТЁРСК  
УГЛЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического  
совета

Протокол № 4 от 20.05.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«ОФП»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Адресат программы: 11-18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Че Игорь Борисович,  
педагог дополнительного образования

пгт Шахтерск, 2024

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа – стартовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «ОФП» (общая физическая подготовка), в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться ОФП с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Общая физическая подготовка с элементами гимнастики» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными упражнениями дает возможность «Общая физическая подготовка с элементами гимнастики». Именно эта ОФП способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством ОФП достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям гимнастикой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего села, своего района, своей страны.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта Гимнастики, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Сроки реализации программы - 1 год**

Программа рассчитана на детей и подростков 11-18 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, количество часов в год 68 ч.

#### Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

### **Формы организации обучения:**

Командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «Общая физическая подготовка с элементами гимнастики» в школе, городе, стране.
- Правила по гимнастике.
- Элементы гимнастики.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами гимнастики.
- Проводить судейство.
- Проводить разминку гимнастов, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

## Учебный план

№	Вид спортивной деятельности	кол-во часов
1	Теоретическая.	5
	Практические занятия:	
2	2.1. медицинский врачебный контроль	1
	2.2. общефизическая подготовка	20
	2.3. техническая подготовка гимнаста	23
	2.4. тактическая подготовка гимнаста	5
	2.5. совершенствование специальной подготовленности	8
	2.6. судейская практика	1
	2.7. инструкторская практика	1
3	Участие в соревнованиях	2
	Контрольные испытания	2
	Итого:	68

## Содержание программы

### 1. Основы знаний:

- Что такое гибкость и как её развивать? Что такое ловкость и как её развивать? Что такое сила и как её развивать? Координационные способности и как их развивать? Страховка и самостраховка для чего она нужна? Термины в акробатике. История акробатики.
- Правила техники безопасного поведения и техники безопасности на секции по акробатике.

### 2. Упражнения на развитие и сохранение гибкости:

#### *а) Индивидуальные упражнения:*

- Оценка и самооценка гибкости; Подготовка к шпагатам; Махи и наклоны, стоя на коленях; Группировки и складки;
- Шпагаты.

#### *б) Упражнения вдвоём:*

- Махи ногами; Наклоны и полумосты; Прогибания; Шпагаты;
- Мосты.

#### *в) Упражнения втроём:*

- Махи ногами; Прогибания с помощью; Мосты, наклоны назад с помощью; Шпагаты; Пирамиды с полумостами и мостами.

### 3. Упражнения для развития силы:

#### *а) индивидуальные упражнения:*

- Приседания; Упор лёжа; Седы углом; Упоры лёжа сзади; Стойка на лопатках; Стойка на голове; Упоры и стойки на руках.

#### *б) упражнения вдвоём:*

- Приседания; Упоры лёжа на партнёре; Упоры на ступнях, руках, и коленях лежащего партнёра; Удержание партнёра на бёдрах;
- Седы верхом; Приподнимание висящего партнёра; Стойки.

#### *в) упражнения втроём:*

- Поддержка на бёдрах и ступнях; Упоры лёжа; Укрепление туловища; Седы и стойки ногами на «квадрате»; Подтягивание в висе лёжа; Стойки; Висы и упоры; Стойки ногами на плечах и упоры; Переноска вдвоём третьего;

### 4. Упражнения для развития ловкости:

#### *а) Индивидуальные упражнения:*

- Ходьба в движении и на месте; Бег в движении и на месте; Подскоки на носках; Танцевальные шаги и прыжки;
- Прыжки в высоту; Перекаты, кувырки и падения; Перекаты; Кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев;

- Кувырки вперёд из упора присев в различные положения; Кувырки назад из упора присев в различные положения;
- Кувырки назад из различных положений в упор присев; Соединение перекатов и кувырков;
- Соединение кувырков с прыжками; Длинный кувырок и кувырок прыжком; Падения.

*б) упражнения вдвоём:*

- Прыжки через партнёра; Кувырки вдвоём; Прыжки с помощью партнёра; Опорные прыжки через партнёра; Перевороты.

*в) упражнения втроём:*

- Входы и сходы; Соскоки с соединённых рук партнёра; Опорные прыжки через партнёра; Положения в висах;
- Упражнения в упорах; Полёты и перевороты с предплечий.

## **5. Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании.**

*а) индивидуальные упражнения:*

- Равновесие на ноге; Равновесие на руке и ноге; Равновесия в наклонах и мостах; Балансирование гимнастической палкой; Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд;

*б) упражнения вдвоём:*

- Равновесие с поддержкой партнёра; Равновесие вдвоём; Балансирование руками и ногами; Равновесие на партнёре;
- Стойки и равновесия.

*с) упражнения втроём (пирамиды):*

- Пирамиды для всех; Пирамиды для девочек; Пирамиды для смешанных составов; Пирамиды для мальчиков.

### **Обеспечение программы методической продукцией**

*1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по гимнастике.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в гимнастике.
- Правила судейства в гимнастике.
- Регламент проведения гимнастических турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по гимнастике.

*2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного выполнения по акробатике.

- Рекомендации по организации безопасного выполнения на брусьях
- Рекомендации по организации безопасного выполнения на бревне и перекладине
- Инструкции по охране труда.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, гимнастические маты, брусья, бревно, перекладина, опорные прыжки, а также наличие набивные мячи, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

### **Контрольные тесты (требования к учащимся).**

- 1. Умение выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках и голове.**
- 2. Выполнять переворот боком, равновесия, мост стоя и лёжа.**
- 3. Выполнять упражнения на брусьях.**
- 4. Выполнять упражнения на бревне и перекладине.**
- 5. Выполнять опорный прыжок.**

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	КОЛ-ВО часов
1	Что такое гибкость и как её развивать? Что такое ловкость и как её развивать?	1
2	Что такое сила и как её развивать? Координационные способности и как их развивать?	1
3	Страховка и самостраховка для чего она нужна? Термины в акробатике. История акробатики.	1
4	Правила техники безопасного поведения и техники безопасности на секции по акробатике	1
5	Оценка и самооценка гибкости; Подготовка к шпагатам;	1
6	Махи и наклоны, стоя на коленях; Группировки и складки;	1
7	Кувырок вперед, перекаты	1
8	Махи ногами; Наклоны и полумосты; Прогибания; Шпагаты;	1
9	Мосты, наклоны назад с помощью; Шпагаты; Пирамиды с полумостами и мостами.	1
10	Приседания; Упор лёжа; Седы углом;	1
11	Упоры лёжа сзади; Стойка на лопатках	1
12	Стойка на голове; Упоры и стойки на руках.	1
13	Приседания; Упоры лёжа на партнёре; Упоры на ступнях, руках, и коленях лежащего партнёра;	1
14	Седы верхом; Приподнимание висящего партнёра; Стойки.	1
15	Ходьба в движении и на месте; Бег в движении и на месте; Подскоки на осях; Танцевальные шаги и прыжки;	1
16	Прыжки в высоту; Перекаты, кувырки и падения; Перекаты; Кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев	1
17	Кувырки вперёд из упора присев в различные положения; Кувырки назад из упора присев в различные положения;	1
18	Кувырки назад из различных положений в упор присев; Соединение перекатов и кувырков;	1
19	Соединение кувырков с прыжками; Длинный кувырок и кувырок прыжком; Падения.	1
20	Прыжки через партнёра; Кувырки вдвоём; Прыжки с помощью партнёра;	1
21	Опорные прыжки через партнёра; Перевороты.	1
22	Входы и сходы; Соскоки с соединённых рук партнёра;	1
23	Опорные прыжки через партнёра; Положения в висах;	1
24	Упражнения в упорах; Полёты и перевороты с предплечий.	1
25	Равновесие на ноге; Равновесие на руке и ноге;	1
26	Равновесия в наклонах и мостах;	1
27	Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд;	1
28	Равновесие с поддержкой партнёра; Равновесие вдвоём	1
29	Балансирование руками и ногами; Равновесие на партнёре	1
30	Длинный кувырок с разбега	1
31	Кувырок назад в упор	1
32	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
33	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1

34	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
36	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
38	Акробатические комбинации	1
39	Акробатические комбинации	1
40	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
41	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
42	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
43	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
44	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
45	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
46	Акробатические комбинации	1
47	Акробатические пирамиды	1
48	Стойка на голове с опорой на руки	1
49	Стойка на голове с опорой на руки	1
50	Комбинация на гимнастическом бревне	1
51	Комбинация на гимнастическом бревне	1
52	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
53	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
54	Акробатические комбинации	1
55	Акробатические комбинации	1
56	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
57	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
58	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
59	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
60	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
61	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
62	Упражнения на развитие гибкости	1
63	Кувырок вперёд и назад в группировке	1
64	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1
65	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
66	Опорные прыжки	1
67	Опорные прыжки	1
68	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
	Итого:	68

### Описание учебно-методического обеспечения

1. Л.В. Байборде, И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленков «Методика обучения Физической культуре» «Владос», Москва – 2010г.
2. Л.В.Баль, С.В.Барконове «Формирование здорового образа жизни российских подростков» «Владос», Москва – 2013г.
3. А.Г. Брыкин «Гимнастическая терминология» «Физкультура и спорт», Москва - 2010г.

4. Н.В.Левченко методическая разработка занятий « Введение в образовательную программу «Акробатика»».
5. Музыкальный центр
6. Гимнастические маты
7. Гимнастическое бревно
8. Спортивные снаряды (обруч, скакалка, гантели...)