

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования –
Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано
Методическим советом
Протокол № 4 от 5.11.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО-ДДиО
О.В.Белых
«11» 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП и стретчинг 2»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 месяца (14 недель)

Автор – составитель:
Кретьова Полина Владимировна.
Педагог дополнительного образования.

Екатеринбург
2025

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный (тематический) план.....	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	8
1.4. Планируемые результаты.....	9
II. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1 Календарный учебный график.....	10
2.2 Условия реализации программы	10
Формы аттестации и оценочные материалы	12
Список литературы	13

I. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП) «ОФП и стретчинг 2» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности. Её цель и задачи направлены на укрепление здоровья, формирование правильной осанки, развитие физических качеств (координации, гибкости, выносливости), а также на привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой через доступные и увлекательные формы. Программа учитывает возрастные особенности обучающихся 12-17 лет, объединенных в разновозрастные группы.

Программа «ОФП и стретчинг» актуальна, так как:

1) разработана в соответствии со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 28.02.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р.;

- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны;

- 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»;

- 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 МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2025 - 2029 гг.

2) актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала;

3) актуальна, так как отвечает потребностям родителей в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге, в творческом и личностном развитии детей с применением здоровьесберегающих технологий, созданием комфортной атмосферы и «ситуаций успеха», стимулирующих мотивацию детей к занятиям физической культурой. **Отвечает желанию детей быть физически развитыми и здоровыми, стремлению быть яркими и успешными.**

В основу программы положены следующие **дидактические принципы обучения и воспитания**: принцип адаптивности; принцип творческого развития; принцип психологической комфортности; принцип успешности; принцип доступности; принцип индивидуального подхода.

Воспитательный потенциал программы «ОФП и стретчинг 2»: воспитательная работа в рамках программы направлена на становление осознанной потребности в здоровом образе жизни, на воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы в коллективных выступлениях, на конструктивное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях

спортивного коллектива, учреждения, района, города; в конкурсных программах различного уровня.

Адресат программы - дети в возрасте 12-17 лет без предъявления требований к уровню подготовки и способностям, но при отсутствии медицинских противопоказаний.

При организации занятий с детьми 12-17 лет по общей физической подготовке (ОФП) и стретчингу (растяжке) необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма.

ОФП (Общая физическая подготовка)

Некоторые особенности, которые нужно учитывать:

Совершенствование высшей нервной деятельности в среднем и старшем школьном возрасте: возрастает сила и подвижность нервных процессов, сформировано в целом внутреннее торможение. Это помогает овладевать технически трудными формами движения, требующими точности, высокой согласованности движений, быстроты, эластичности и ловкости.

Некоторые рекомендации по организации занятий:

Чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы, делать небольшие перерывы.

Уделять внимание овладению техникой выполнения упражнений — это позволит избежать травм и повысит результативность тренировок.

Стретчинг (растяжка)

Некоторые особенности, которые нужно учитывать:

Возрастные особенности развития гибкости. Дети более гибки, чем взрослые, но подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается, в этом возрасте мышечно-связочный аппарат наиболее эластичен и растяжим.

Индивидуальные особенности. Не всем приятны ощущения растяжки, что может привести к снижению работоспособности и нарушению техники выполнения упражнений. Чтобы исключить неприятные моменты, важно подбирать доступные и регулярные упражнения, на личном примере показывать правильность выполнения.

Некоторые рекомендации по организации занятий:

Подбирать упражнения для растягивания, исходя из анатомического признака: для мышц шеи, плечевого пояса, рук, для мышц ног, для мышц туловища (позвоночного столба).

Использовать медленные и плавные движения, сгибания и разгибания, которые способствуют растягиванию группы мышц.

Удерживать определённую позу в течение определённого промежутка

времени.

Следить за дыханием — оно должно быть медленным, глубоким и естественным, выдыхать нужно при совершении наклона, задерживать дыхание не следует.

Режим занятий. Дети занимаются 1 раз в неделю. Общее количество часов в неделю – 2. Количество детей в группе – до 15 человек.

Объем программы – 14 часов.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение трёх месяцев.

Срок освоения программы: 3 месяца

Перечень форм обучения: очная, в условиях временных ограничений – с использованием дистанционных технологий.

Перечень форм организации занятий: фронтальная групповая, в малых группах.

Перечень видов занятий: практическое занятие, беседа, открытое занятие.

Формы подведения результатов: открытые занятия, показательные выступления перед родителями. В конце учебного года проводится отчётное занятие.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: физическое развитие подростков и обучение основам безопасной растяжки

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания о режиме дня, основах правильного питания и здорового образа жизни;
- обучать основным приёмам безопасной растяжки.

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать общую выносливость, координацию движений, гибкости.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, чувства коллективизма, уверенности в себе;
- формировать интерес к активному досугу.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный раздел. Основы безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Фундамент (осанка, дыхание, основы гибкости)	4	1	3	Опрос, наблюдение
3.	Развитие физических качеств (сила и выносливость)	10	-	10	Опрос, наблюдение
4.	Углубленный стретчинг и координация	7	-	7	Опрос, наблюдение
5.	Интеграция и применение	4	1	3	Опрос, наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, наблюдение
	Итого:	28	3	25	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводный раздел. Основы техники безопасности

Теория:

1. Вводное занятие. Знакомство. Правила поведения в зале. Цели и задачи курса.

2. Техника безопасности при выполнении ОФП и стретчинга. Понятие "разминка" и "заминка".

Раздел 2. Фундамент (осанка, дыхание, основы гибкости)

Теория: Осознание тела в пространстве, понятие о мышечном корсете.

Практика:

1. Дыхательные упражнения;
2. Упражнения для формирования правильной осанки;
3. Базовый стретчинг: мышцы ног (передняя, задняя поверхность бедра, икры);

4. Базовый стретчинг: мышцы спины, груди и плечевого пояса.

Раздел 3. Развитие физических качеств (сила и выносливость)

Практика:

1. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения с собственным весом (приседания, выпады);

2. ОФП: упражнения для мышц кора (планки, скручивания);

3. ОФП: упражнения для верхнего плечевого пояса (отжимания от пола/колен, упражнения с резинками);

4. Развитие выносливости: круговые тренировки, интервальные упражнения.

Раздел 4. Углубленный стретчинг и координация.

Практика:

1. Динамический стретчинг (махи, выпады в движении).

2. Парный стретчинг (взаимопомощь и страховка).

3. Упражнения на развитие баланса и координации (стойки на одной ноге, "ласточка").

4. Стретчинг для улучшения подвижности суставов (тазобедренных, плечевых).

5. Комплекс на все группы мышц с акцентом на длительную статическую растяжку.

Раздел 5. Интеграция и применение.

Теория: Составление индивидуального короткого комплекса (разминка+ОФП+заминка).

Практика: Тренировка с элементами йоги или пилатеса (базовые упражнения).

Раздел 6. Итоговое занятие

Практика: Итоговая аттестация. Демонстрация освоенных навыков.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Сформированы основные знания о режиме дня, основах правильного питания и здорового образа жизни;

- Знаком с основными приёмами безопасной растяжки и умеет их применять на практике

Метапредметные результаты:

- знаком с приёмами и способами укрепления опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

- проявляются выносливость, координация движений, гибкость.

Личностные результаты:

- присутствуют дисциплина, трудолюбие, умение преодолевать трудности;

- проявляются навыки социализации и стремление к здоровому образу жизни.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	14 в год
2	Количество учебных дней	14 в год
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	28
5	Начало занятий	<i>Открытая дата</i>
6	Выходные дни	31.12 – 10.01
7	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	<i>Открытая дата</i>

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- Спортивный зал
- Зеркала
- Коврик гимнастический
- Кубик для йоги

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог со средним специальным или высшим педагогическим образованием, любой квалификационной категории, обладающий знаниями и навыками для проведения занятий по данной программе.

Методическое обеспечение:

Используемые методические пособия и материалы представлены в списке литературы.

В курсе обучения применяются как традиционные методы - вербальные, наглядного восприятия, игровые и практические, так и технология личностно-ориентированного обучения.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

- показ упражнений,
- демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей,
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием

музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Метод использования слова (вербальный) — универсальный метод обучения. Описывается техника движений в соответствии с ритмом, музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку,
- рассказ,
- беседа, обсуждение

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся:

- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Создание ситуации успеха поддерживается применением **технологии личностно-ориентированного обучения**, позволяющими максимально реализовать личностный и творческий потенциал каждому обучающемуся.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Структура занятия

1. Обращение педагога к обучающимся, мотивация.
2. Исполнение поклона в знак приветствия и готовности к занятию.
3. Выполнение разминки, которая включает в себя комплекс упражнений у станка, а также на середине зала. Повторение освоенного материала

4. Теоретическая часть занятия (если она имеется). Знакомство детей с основными терминами, понятиями и фактами.

5. Практическая часть занятия: просмотр видеофильмов, отработка упражнений и движений; работа в парах. Самостоятельная работа детей.

6. Рефлексия. Заключительное слово педагога. Поклон.

Дистанционные технологии и электронное обучение применяются в случае введения карантина / временных ограничений на посещение ОО. Для этого используется чат группы.

Важным условием для получения результатов **является применение электронного обучения**. Педагог использует электронные материалы:

- аудиозаписи для разминки;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;
- видеоматериалы с записью методов исполнения движений;

Воспитательная часть программы реализуется следующим образом:

- Беседы о требованиях, предъявляемых к детям (техника безопасности, правила поведения в зале, транспорте, общественных мероприятиях, требования к учебному процессу).

- Тематические беседы о ЗОЖ.
- Посещение родителями открытых занятий.
- Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
- Родительские собрания.

Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития личностных, предметных и метапредметных компетенций ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы (Приложения).

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи норм ОФП (отжимание из упора лежа, поднимание туловища, приседание на одной ноге (пистолетик)) и растяжки (гимнастический мост, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, продольный шпагат).

Список литературы

Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке

Психолого - педагогическая литература:

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я.Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика /А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

Специальная литература:

1. В.Н. Иваницкий, Физические качества человек – воспитание гибкости: учебно - методическое пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, Н.П. Гордеева, В.Э. Бельц, Н.С. Ермакова – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. Ун-та, 2017 – 4-5
2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт, 2021. – Текст : непосредственный.
3. Гибкость и ее развитие: Метод. рекомендации / Самар. гос. аэрокосм. ун-т; В.М.Богданов, Л.П.Богданова. Самара, 2004. 32с.
4. Гимнастика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – Москва: Академия, 2010. – 444 с. – Текст: непосредственный.

5. Гращенко А.Ю. Методика развития физического качества гибкости у школьников 10-11 лет. Тюмень. 2003. 160 с.
6. Любомирский, Л. Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков / Л.Е. Любомирский. – Москва : Педагогика, 1979. – 96 с. – Текст : непосредственный.
7. Лях, В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В.И. Лях. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4-25.

**Сводная карта освоения
программы (предметная компетентность)**

№ п/п	Показатели Ф.И. обучающегося	Уровень теоретической подготовки	Уровень практической подготовки	Уровень освоения дополнительной образовательной программы
		А	Б	В баллах (А+Б):2
1				
2				
3				
4				
5				

- Оценочная шкала:** 1 балл – допустимый уровень (качество выражено слабо);
 2 балла – базовый уровень (качество присутствует);
 3 балла – оптимальный уровень (качество развито);
 4 балла – продвинутый уровень (качество развито на высоком творческом уровне)