

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №17

(МБОУ СОШ №17)

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ СОШ № 17

(протокол от 28.08.2024г. №14)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №17

О.В.Гильметдинова

Приказ № 287-ОД от 30.08.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП-ФИТНЕС»

Ижевск, 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность программы:

Программа «ОФП-фитнес» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень программы- ознакомительный.

Обоснование актуальности программы: общая физическая подготовка (фитнес) создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

Отличительная особенность и новизна программы: главной особенностью данной программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными спортсменами. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и благоприятного эмоционального фона.

Педагогическая целесообразность: программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка-фитнес» отражает задачи работы с учениками, включает в себя 1 год обучения, позволяющие последовательно решать задачи физического воспитания занимающихся, формируя целостное представление о возможностях физической культуры и спорта, повышая состояние здоровья детей. Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Практическая значимость для целевой группы: программа позволяет обучающимся удовлетворить особую потребность подростков: быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство. Также у обучающихся будет заложена основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Объем программы: общий объем учебной нагрузки 68 часов в год.

Формы обучения: очная, занятия групповые.

Особенности организации образовательного процесса. Обучающиеся организованы в

группы постоянного состава и одной возрастной категории.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 34 учебные недели с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель и задачи программы

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Содержание программы

Учебный план

№ п.п.	Наименование разделов (тем)	Количество часов, всего	в том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
II	Теоретические сведения (основы знаний)	6	6		
III	Общая физическая подготовка	21	1	21	Тестовые упражнения
IV	Специальная физическая подготовка	26	2	26	Тестовые упражнения
V	Дыхательные упражнения	5	1	4	Тестовые упражнения
VI	Игры на свежем воздухе	6		6	Контрольные игры
	Итого	68	11	57	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие (правила техники безопасности). Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

II. Теоретические сведения(основы знаний)

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни.

2.2 Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

2.3 Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы(гигиенические процедуры до и

после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарём).

III. Общая физическая подготовка.

3.1 Упражнения в ходьбе и беге

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук

3.3 Упражнения для ног

3.4. Упражнения для туловища

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

IV. Специальная физическая подготовка

4.1 Формирование навыка правильной осанки

4.2 Укрепление мышечного корсета

4.3 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

4.4 Упражнения на равновесие

4.5 Упражнения на гибкость

4.6 Акробатические упражнения

V. Дыхательные упражнения

Упражнения стоя, сидя, в движении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, брюшной, полное дыхание).

VI. Игры на свежем воздухе. Подвижные игры. Спортивные состязания. Эстафеты

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП-фитнес являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать 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;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теория Практика	1	Вводное занятие. ИТБ.	Спорт.зал	Журнал посещаемости
2-3	Сентябрь	1,2	Теория Практика	2	Теоретические сведения (основы знаний)	Спорт.зал	Журнал посещаемости
4	Сентябрь	2	Практика	1	Режим и рацион питания	Спорт.зал	Журнал посещаемости
5	Сентябрь	3	Практика	1	Гигиенические и этические нормы	Спорт.зал	Журнал посещаемости
6	Сентябрь	3	Практика	1	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге	Спорт.зал	Журнал посещаемости
7	Сентябрь	4	Практика	1	Игры на свежем воздухе	Спорт.зал	Игра
8	Сентябрь	4	Практика	1	Упражнения в ходьбе и беге	Спорт.зал	Журнал посещаемости
9	Октябрь	1	Практика	1	Игры на свежем воздухе	Спорт.зал	Игра
10-11	Октябрь	1,2	Практика	2	Упражнения для плечевого пояса и рук	Спорт.зал	Контрольные упражнения
12	Октябрь	2	Практика	1	Игры на свежем воздухе	Спорт.зал	Игра
13	Октябрь	3	Практика	1	Упражнения в ходьбе и беге	Спорт.зал	Журнал посещаемости
14	Октябрь	3	Практика	1	Игры на свежем воздухе	Спорт.зал	Игра
15	Октябрь	4	Практика	1	Упражнения в ходьбе и беге	Спорт.зал	Журнал посещаемости
16-17	Октябрь-ноябрь	4,1	Теория Практика	2	Упражнения для плечевого пояса и рук	Спорт.зал	Контрольные упражнения
18	Ноябрь	1	Теория Практика	1	Упражнения на гибкость	Спорт.зал	Журнал посещаемости
19	Ноябрь	2	Теория Практика	1	Акробатические упражнения	Спорт.зал	Журнал посещаемости

20	Ноябрь	2	Практика	1	Дыхательные упражнения	Спорт.зал	Журнал посещаемости
21	Ноябрь	3	Практика	1	Игры на свежем воздухе	Спорт.зал	Игра
22-24	Ноябрь	3,4	Практика	3	Упражнения для туловища	Спорт.зал	Журнал посещаемости
25-26	Декабрь	1	Практика	2	ОРУ	Спорт.зал	Журнал посещаемости
27-28	Декабрь	2	Практика	2	Упражнения для туловища	Спорт.зал	Журнал посещаемости
29-30	Декабрь	3	Практика	2	Дыхательные упражнения	Спорт.зал	Журнал посещаемости
31-33	Декабрь, январь	4,2	Практика	3	ОРУ	Спорт.зал	Журнал посещаемости
34	Январь	2	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал	Игра
35	Январь	3	Практика	1	Формирование навыка правильной осанки	Спорт.зал	Игра
36	Январь	3	Практика, теория	1	Укрепление мышечного корсета	Спорт.зал	Журнал посещаемости
37	Январь	4	Практика	1	Упражнения на равновесие	Спорт.зал	Журнал посещаемости
38	Январь	4	Практика	1	Формирование навыка правильной осанки	Спорт.зал	Журнал посещаемости
39	Февраль	1	Практика	1	Укрепление мышечного корсета	Спорт.зал	Журнал посещаемости
40	Февраль	1	Практика	1	Упражнения на равновесие	Спорт.зал	Журнал посещаемости
41	Февраль	2	Практика	1	Формирование навыка правильной осанки	Спорт.зал	Журнал посещаемости
42	Февраль	2	Практика	1	Укрепление мышечного корсета	Спорт.зал	Журнал посещаемости
43	Февраль	3	Практика	1	Дыхательные упражнения	Спорт.зал	Журнал посещаемости
44	Февраль	3	Практика	1	Формирование навыка	Спорт.зал	Журнал посещаемости

					правильной осанки		
45	Март	1	Практика	1	Укрепление мышечного корсета	Спорт.зал	Журнал посещаемости
46	Март	1	Теория Практика	1	Упражнения на гибкость	Спорт.зал	Журнал посещаемости
47	Март	2	Практика	1	Формирование навыка правильной осанки	Спорт.зал	Журнал посещаемости
48	Март	2	Практика	1	Упражнения на гибкость	Спорт.зал	Журнал посещаемости
49	Март	3	Практика	1	Акробатические упражнения	Спорт.зал	Журнал посещаемости
50	Март	3	Практика	1	Формирование навыка правильной осанки	Спорт.зал	Журнал посещаемости
51	Март	4	Практика	1	Упражнения на равновесие	Спорт.зал	Журнал посещаемости
52	Март	4	Практика	1	Укрепление мышечного корсета	Спорт.зал	Журнал посещаемости
53	Апрель	1	Практика	1	Формирование навыка правильной осанки	Спорт.зал	Контрольные упражнения
54	Апрель	1	Практика	1	Упражнения на равновесие	Спорт.зал	Журнал посещаемости
55	Апрель	2	Практика	1	Дыхательные упражнения	Спорт.зал	Журнал посещаемости
56	Апрель	2	Практика	1	Акробатические упражнения	Спорт.зал	Журнал посещаемости
57	Апрель	3	Практика	1	Дыхательные упражнения	Спорт.зал	Журнал посещаемости
58-63	Апрель-май	3, 4, 1,2	Теория Практика	6	Игры на свежем воздухе	Спорт.зал	Игры
64-68	Май	2,3,4	Теория Практика	5	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Спорт.зал	Журнал посещаемости

Условия реализации программы

Кадровое: Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Оценочные материалы

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением деятельности является:

- сбор информации

- анализ накопленной информации.

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке

возраст	уровень	ОФП
----------------	----------------	------------

		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	13	11	168	152
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	170	164
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «б, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
13	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
14	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

-По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности

игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Список литературы

Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 No28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. No390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.-(Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

