

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №76
Выборгского района Санкт-Петербурга
194021, Санкт - Петербург, ул. Болотная, д.18

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ школа № 76
Выборгского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа №76
Выборгского района
Санкт-Петербурга
_____ М. И. Ковалева
Приказ № 69 от 29 августа 2023г.

ПРИНЯТО

С учетом мнения родителей
Протокол Совета родителей
протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП. Крепко тело»

Возраст учащихся: 14 - 17 лет
Срок реализации: 1 года

Разработчик: Ребдев Петр Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП. Крепкое тело» относится к физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы - общеразвивающий, общекультурный.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «ОФП. Крепкое тело», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение учащимися определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма обучения по программе «ОФП. Крепкое тело» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программ формирования здоровья школьников.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, углубленной проработки каждого двигательного действия.

Новизна программы состоит в том, что в современном мире становится модным посещение молодежи спортивных и тренажерных залов для занятий спортом. Но для многих семей это недоступно в финансовом плане. В рамках данной программы мы предлагаем доступную современную форму для занятий спортом учащимся школы бесплатно.

Актуальность и педагогическая целесообразность Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП. Крепкое тело» разработана на основании мониторинга потребностей учащихся и родителей в направлениях дополнительного образования в Выборгском районе, соответствует тенденциям развития дополнительного образования и Концепции развития дополнительного образования. Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из важнейших социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании», Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года («Стратегия 2020»), национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др. Программа направлена на физическое развитие

школьников , а также на формирование глобальных компетенций функциональной грамотности.

Отличительные особенности программы Учитывая специфику программы, возможно использование смешанного типа занятий, включающего элементы и online и offline занятий с переходом на дистанционное обучение.

Цель программы: содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении через привитие интереса к занятиям спортом в тренажерном зале.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний у детей о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- учить разрабатывать тренировки через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки для всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной системы, обменных и терморегляционных процессов)

- обучить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

- учить определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям;

- дать представление о роли физической культуры и спорта в жизни человека;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены;

- правила оказания первой помощи при травмах;

Развивающие:

- развивать потребность и умение заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- развитие мотивации учащихся к занятиям спортом.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность за свое здоровье,

- приобщение подростков к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

- воспитывать волевой характер, силу духа;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

- воспитывать потребность приносить пользу людям, заниматься добровольничеством.

Для организации секционной работы дополнительного образования в тренажёрном зале должны быть – желание и заинтересованность учащихся посещать занятия. Учащиеся должны понимать, что посещают они занятия для улучшения здоровья, развития физических качеств, общения со сверстниками, получения позитивного настроения и навыков здорового образа жизни. Занятия должны начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Учащиеся должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более щадящая и направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц. При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося. Задачи укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально.

На протяжении года удельный вес физической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется правильному выполнению упражнения, правильному дыханию, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества подходов и веса в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка..

В течении года решаются задачи тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с возможностями тренажёров, с разнообразием нагрузки на определённые группы мышц.

Каждому учащемуся в группе ставятся задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Развитие специальных физических способностей, необходимых для дальнейшей жизни, учёбы, работы.

Условия реализации программы

Данная программа предназначена для подростков 14-17 лет, учащихся в 8-11 классах. Срок реализации программы 1 год.

Условия набора. В секцию «ОФП. Крепкое тело» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся зачисляются в группу по заявлению законных представителей.

Количество учащихся в группах:

1 год обучения – не менее 15 человек

Режим работы

1 год обучения (8-11 класс)– 72 часа - 2 часа в неделю: 1 раз в неделю по 2 часа.

Критерии и формы оценки качества знаний

- тестовые работы
- зачетные занятия по практическим навыкам

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- о профилактике заболеваний и увеличении продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- основы строения и функций организма;
- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю спортивной одежде;

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале

- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;

- определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

- знать основы строения и функций организма;

- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.

Формы проведения занятий:

- беседы

- опросы

- тесты

- викторины

- мастер-классы

-экскурсии

Типы занятий:

1. Теоретические

2. Практические

3. Комбинированные

Формы организации занятий:

1. Групповые

2. Online видеоконференции

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Беседы - лекции по правилам гигиены, технике безопасности, оказание первой помощи при травмах.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися детьми.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы «ОФП. Крепкое тело» необходимы следующие материалы и инструменты:

тренажерный зал:

- штанга;
- гантели;
- стойка для приседаний;
- брусья - перекладина;
- перекладина;
- гимнастическая стенка;
- эспандеры, жгуты;
- секундомер
- эллипсоид
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты
- скакалки
- мячи набивные различной массы
- гантели, различной массы
- гири
- гимнастические коврики

- Календарно – тематическое планирование

| № | Название раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Дата занятия | |
|-----|---|---|--------------|--------------|-------------|
| | | | | План | Фактическое |
| 1-2 | Формирование группы (4ч) | Формирование группы | 4 | | |
| 3 | Вводное занятие (2ч) | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 2 | | |
| 4 | Основы здорового образа жизни (6ч) | Основы здорового образа жизни. | 2 | | |
| 5 | | Строение человека и влияние на организм физических нагрузок | 2 | | |
| 6 | | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. | 2 | | |
| 7 | Выполнение упражнений на тренажерах (12ч) | Беговая дорожка | 2 | | |
| 8 | | Велотренажёр | 2 | | |
| 9 | | Эллипсоид | 2 | | |
| 10 | | Тренажёр «Скамейка» | 2 | | |
| 11 | | Стойка для штанги | 2 | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|------------------|---|--|
| 12 | | «Лодка» | 2 | | |
| 13-14 | Упражнения на ковриках и матах (8ч) | Упражнения для развития гибкости | 4 | | |
| 15-16 | | Упражнения для развития координации | 4 | | |
| 17 | Упражнения с приспособлениями спортивным инвентарём (10ч) | Медицинский мяч (1 кг.) | 2 | | |
| 18 | | Доска для измерения гибкости | 2 | | |
| 19 | | Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа | 2 | | |
| 20-21 | | Гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастический обруч, гантели | 4 | | |
| 22-23 | Виды индивидуальных тренировок(28ч) | Тренировка на общую физическую подготовку (упражнения на различные группы мышц) | 4 | | |
| 24 | | Силовая тренировка (анаэробный тренинг) | 2 | | |
| 25 | | Тренировка для развития верхнего плечевого пояса (дельты) | 2 | | |
| 26 | | Тренировка для развития грудных мышц и бицепса рук | 2 | | |
| 27 | | Тренировка для развития мышц спины и трицепса рук | 2 | | |
| 28 | | Тренировка для развития мышц и пресса | 2 | | |
| 29 | | Тренировка для сердца и легких (аэробный тренинг) | 2 | | |
| 30 | | Тренировка на кардио-тренажерах | 2 | | |
| 31-35 | | Разработка индивидуальных тренировок для учащихся | 10 | | |
| 71-72 | | Итоговое занятие (2ч) | Итоговое занятие | 2 | |
| | Итого: | | 72 | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по | Дата окончания | Всего учебных | Количество учебных | Режим занятий |
|--------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------------|---------------|
|--------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------------|---------------|

| | программе | обучения по программе | недель | часов | |
|------------------|----------------------|-----------------------|--------|--------------------------|--|
| 1ий год обучения | 6 сентября 2023 года | 26 мая 2024г. | 36 | 1 год обучения – 72 часа | 1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу |

Литература:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 1991.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. - СПб.: Детствопресс, 2000.
4. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. - Южно-Сахалинск, 2010.
5. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. - СПб.: РЕТРОС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2002.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. - М., 2001.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб.: Комета, 1994.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
11. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
12. Шестопапов С. Бодибилдинг. - М., 2001.

Интернет- ресурсы:

- <https://www.qvlife.ru>
- <https://www.wellgallery.ru>
- <https://forma-sporta.com>
- <https://lifehacker.ru>