

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Старозятцинская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ Старозятцинская СОШ)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 Т.Н. Нечунаева  
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
 Т.Н. Нечунаева  
Приказ № 316  
от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ОФП - фитнес»**

(для обучающихся 8-10 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель: Максимова Елена Халимовна  
Педагог дополнительного образования

с. Старые Зятцы, 2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП - фитнес» **физкультурно-спортивной направленности**, разработана на основании нормативно – правовых документов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.,
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Федеральный закон № 304 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г.,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196),
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 30.09.2020 года,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»,
- Приказ № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР»,
  - Устав МБОУ Старозятцинской СОШ;
  - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности, по уровню освоения является базовой. Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОФП - фитнес» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности и относится к базовому уровню.

**Актуальность.** В настоящее время занятия ОФП - фитнес популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Существенным фактором, ухудшающим здоровье детей, является их низкая двигательная активность. Большая нагрузка в плане физического развития ложится на уроки физкультуры в школе. Но, несмотря на это, уроков физической культуры порой недостаточно, чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей младшего и среднего школьного возраста. Поэтому, в МБОУ Старозятцинской СОШ встал вопрос о реализации программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП- фитнес».

**Педагогическая целесообразность.** Основная форма обучения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП- фитнес» - это оздоровительная аэробика. Занятия содержат увлекательные физические упражнения, танцевальные, игровые упражнения, элементы игровых видов спорта и легкой атлетики. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы и грации, а также способствует более успешному освоению программы по физической культуре.

#### **Отличительные особенности и новизна программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП - фитнес» как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и уроки физкультуры, но, тем не менее, содержание занятий не дублируется, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению обучающихся приемами самоорганизации, сохранения и укрепления здоровья.

**Вариативностью** содержания является то, что программа предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей детей, включение в план разнообразного набора средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП - фитнес» предназначена для работы с детьми 8-10 лет. Данная программа разработана с учётом возрастных особенностей обучающихся. Группа для посещения формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, не имеющих отклонений по состоянию здоровья, по письменному заявлению родителя (законного представителя).

**Объем и срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения - 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

**Преимственность программы** с предметными программами общеобразовательной школы или с программами других образовательных организаций.

Возраст	Предмет	Тема в школьной программе	Дополнительное образование
9 лет	Математика	Счет. Четные не четные числа. Деление.	Умение рассчитывать по порядку и на «первый, второй» Перестроение в 2, 3,4 колонны. Умение считать количество
8-10 лет	Математика	Геометрические фигуры. Четырехугольники. Треугольники. Круг. Прямая.	Умение в группах ставить в круг, в квадрат, в одну шеренгу.
8 лет	Математика	Единицы времени. (минута, секунда).	При выполнении заданий по времени умение анализировать лучший результат.
8-10 лет	Физическая культура.	ЗОЖ, строение человека. Влияние занятий физкультуры на организм человека. Правила личной	При выполнении ОРУ определяют части тела (шея, рука, туловище, нога, стопа и т.д.) Знакомятся с

**Режим занятий.** Возраст детей: 8-10 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю – по часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Формы обучения:** групповые, фронтальные, коллективные. Форма обучения-очная. Формы занятий: элементы танца, соревнования, беседы, мастер-классы и другие.

**Технологии обучения и их обоснование.**

- Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на занятиях; способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки; укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
- Технология личностно-ориентированного обучения. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.
- Проблемное обучение. Основой проблемного обучения является целенаправленное формирование таких условий, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.
- Танцевальные элементы включают: повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого обучающегося; создание командного духа; увеличение двигательной активности обучающихся; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Цель программы: развитие и коррекция физических качеств у обучающихся средствами оздоровительной ОФП и формирование навыков здорового образа жизни, иметь представление о здоровом образе жизни и установок на заботу о своем здоровье.

**Задачи программы:**

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. повышение работоспособности и двигательной активности.
3. воспитание правильной осанки.
4. развитие музыкальности, чувства ритма.
5. нормализации массы тела.
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек. Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой

группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Обучающиеся в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

#### Учебный план.

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации (контроль)
		теория	практи	всего	
1.	Вводное занятие. Диагностика		1	1	Тестовые задания (входной мониторинг)
2.	Танцевальная аэробика		2	2	Наблюдение, опрос.
3.	Аэробика с мячом. Игровая аэробика		4	4	Наблюдение, анализ.
4	ОФП	1	14	15	Соревнования.
5	Спортивные игры	1	45	46	Наблюдение, анализ.
	Итого:	2	66	68	

#### Содержание учебного плана.

**Вводное занятие.** План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

**Диагностика.** Тестирование для определения развития физических качеств: прыжок в длину с места, бег 10 метров, метание мяча. Проводится 2 раза в год (входной и итоговый мониторинг.)

**Танцевальная аэробика.** Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку.

## **Аэробика с мячом**

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом. Силовые и статодинамические упражнения, упражнения на баланс с мячом. Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Подвижные и музыкальные игры и эстафеты. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры.

## **Игровая аэробика**

Подвижные игры. Музыкальные игры. Эстафеты. Игры с специальным оборудованием (фитболы - «Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.). так и игры со степ-платформой («Встреча», «Игры на внимание и др.). - в играх сочетаются все виды работ которые ребенок научился выполнять на занятиях, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

**ОФП** - В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов

## **Диагностика**

Физическая подготовленность обучающихся характеризуется степенью сформированности навыков движений (бег, прыжки, метание), развития

физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической способностей - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за обучающимися в процессе занятий по ОФП, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

### **Планируемые результаты.**

К концу реализации программы обучающиеся будут *знать*:

- первоначальные основы здорового образа жизни;
- разновидности подвижных и спортивных игр и движений.

будут *уметь*:

- заниматься дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
- использовать различные танцевальные движения под музыку проявлять активность в упражнениях.

У обучающихся будут *развиты*:

- основные физические качества;
- интерес и мотивация к занятиям физической культуры.

### **Ожидаемый результат реализации программы.**

В результате освоения программы у обучающихся сформируются:

Личностные результаты:

- положительное отношение детей к занятиям двигательной деятельностью
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

Предметные результаты

- знания основных правил подвижных игр и их пользе для здоровья;
- понимание о здоровом образе жизни;
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий и в игровых ситуациях;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- знания о подборе спортивной одежды.

### Календарно-учебный график.

Дата месяц	№ недели	Форма занятий		
		теория	практика	контроль
	№ недели			
	1.		П	К
	2.		П	
	3.	Т	П	
	4.		П	
октябрь	1.		П	
	2.		П	
	3.		П	
	4.		П	
ноябрь	1.		п	к
	2.		П	
	3.		п	
	4.		п	
декабрь	1.			
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
январь	1.		п	к
	2.			
	3.		п	
февраль	1.		п	
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
март	1.		п	
	2.			
	3.			
	4.			
	1.			
	2.		п	

	3.		п	
	4.		п	
апрель	1.		п	
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
май	1.	т	П	
	2.		п	
	3.		П	к
	4.		п	
Итого:		2	68	2

#### Условия для реализации программы.

Для реализации общеразвивающей программы необходимо выполнение ряда условий: соответствующее место проведения (спортзал, площадка на улице, стадион) с необходимым оборудованием и инвентарем (мячи игровые 5 шт., мячи мягкие - 10 шт., конусы-ограничители-10 шт., ленты - 15 шт., скакалки - 10 шт.)

#### **Рабочая программа воспитания.**

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

#### Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Направления работы: спортивно-оздоровительное, работа с родителями, развитие самоуправления.

Тренер- преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств ( честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми ( настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание ( чувства прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

## Участие в мероприятиях по воспитательной работе

№	Название мероприятий	сроки проведения
1	Осенняя эстафета	сентябрь
2	Соревнование по лёгкой атлетике	октябрь
3	Беседа о великих спортсменах Удмуртии и России, об олимпийском движении в мире	в течение года
4	Соревнования по волейболу	декабрь
5	Участие на празднике 8 марта- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации	март
6	Веселые старты	апрель
7	Весенняя эстафета	май

### *Результат воспитательной работы:*

формирование понимания национальных ценностей, развитие гармонично развитой личности, способной к самореализации, развитие самоуправления в коллективе, насыщение свободного времени обучающихся социально значимой деятельностью, стремящихся к здоровому образу жизни.

Оценочные (контрольно-измерительные) материалы.

### Тесты

#### **Для обучающихся 8-10 лет:**

- Как традиционно называют легкую атлетику?*  
А) «царица полей»                      В) «королева спорта»  
Б) «царица наук»                        Г) «королева без королевства»
- Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?*  
А) эстафетный бег                        В) фристайл  
Б) метание копья                         Г) марафонский бег
- Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?*  
А) только один                            В) не больше трех  
Б) не больше двух                        Г) не имеет значения
- Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?*  
А) одна Б) две В) три Г) четыре
- Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?*  
А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота
- СПРИНТ - это.?*  
А) судья на старте                        В) бег на длинные дистанции  
Б) бег на короткие дистанции        Г) метание мяча

7) *Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?*

А) лечь отдохнуть

В) выпить как можно больше воды

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) *Назовите фазы прыжка в длину с разбега:*

А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание,

приземление Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок,

приземление

### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся  
возраста **8-10** лет представлены в таблице

Таблица

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

**Примечание** - в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности обучающегося, более низкий - наоборот.

Методическое обеспечение программы.

№	Тема	Используемые формы, методы	Дидактический материал, техническое оснащение
1.	Диагностика	Беседа, игра. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный.	Карточки, слайды. Мячи, рулетка, конусы.
2.	В мире танца.	Беседа. Показ фильма. Словесный, наглядный	Видеофильм. Проектор, ноутбук
3.	Подвижные игры с бегом.	Беседа. Игровая. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Конусы-ограничители, мячи, кубики.
4.	Подвижные игры с мячом.	Беседа. Игровая. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Карточки. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, набивные.
5	Эстафеты.	Соревнования. Словесный, коллективно-групповой,	Конусы-ограничители, мячи, кубики, скакалки, клюшки, шарики.
6	Игры с лентами.	Игровое занятие. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ленты разной длины.
7	ЗОЖ.	Беседа. Показ фильма. Словесный, наглядный, коллективно-игровой.	Карточки. Проектор, ноутбук

### Список литературы.

1. Норм Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
2. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
4. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
5. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант, 1999. 94 с.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
7. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

### Нормативные документы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Концепция модернизации дополнительного образования обучающихся Российской Федерации до 2010 года.
3. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования обучающихся и молодежи Минобразования России по развитию дополнительного образования обучающихся в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002 г. № 30-15-433/16).