

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 413 Петродворцового района  
Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 196 от "31" августа 2021 г.  
Директор ГБОУ школы № 413

\_\_\_\_\_ Н.Л. Бояр



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«ОФП и детский фитнес»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации – 2 года

Разработчик: Белоусов М.А., педагог  
дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** базового уровня освоения, предусматривает техническую и психологическую подготовку, учитывает возрастные особенности учащихся и состоит из двух частей: «ОФП и детский фитнес для младшей группы», «ОФП и детский фитнес для старшей группы».

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию. № 617-р) от 01.03.2017г.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды ОУ через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

**Новизна** программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, аэробики, оздоровительной гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

### **Актуальность**

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Законы и подзаконные акты, принятые Законодательным собранием Санкт-Петербурга и утвержденные Правительством города, содержат указания на роль системы образования в решении проблемы здоровья детей и подростков. Это законы: «Об охране здоровья граждан в Санкт-Петербурге» (от 10.10.2001г); «Об общем образовании» (от 04.07.2007г); «О гарантиях прав детей в Санкт-Петербурге» (от 30.01. 2008г), официальные документы комитета по образованию и Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга, в том числе распоряжение Комитета по образованию от 31.01.2008 г. №124-р «об утверждении Концепции создания службы здоровья в ОУ Санкт-Петербурга».

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В так называемых школах «нового типа»: гимназиях, лицеях – нагрузки настолько высоки, что в 5-9-х классах достоверно чаще по сравнению с массовыми школами отмечаются клинически выраженные вегето-сосудистые расстройства (19,3%, в массовых 3,8%), нейроциркуляторная дистония (10,4 и 2,9%), неврологические расстройства (14,0 и 3,2). До 80% учащихся этих школ имеют множественные и полисистемные нарушения состояния здоровья.

В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека

важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека.

Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в объединении «Детский фитнес» с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу – не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности.

Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Детский фитнес» для школьников младшего школьного возраста 7-11 лет реализуется на базе ОДОД школы параллельно с программой «Детский фитнес» для детей старшего школьного возраста 12-15 лет и является её преемницей. Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в этой области.

### **Адресат программы**

В младшую группу принимаются дети 7-11 лет, в старшую – 12-15 лет на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

**Цель:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- ознакомить 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.

#### **Развивающие:**

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

#### **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.

#### **Оздоровительные:**

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

### **Условия реализации**

Данная программа рассчитана для детей 7-15 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Учебная программа рассчитана на 2 академических часа в неделю для младшей группы и 6 для старшей. Программа для младшей группы предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём игру в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках. Программа для старшей группы предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами стретчинга, пилатес, йоги, классической аэробики и тд.

Образовательная программа «Детский фитнес» для младшего возраста рассчитана на 1 год обучения. Первый год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки. В соответствии с указанными нормами в группах обучения по данной программе занятия проводятся:

1 год обучения – 2 часа в неделю по 1 часу на занятие (2 занятия в неделю).

Образовательная программа «Детский фитнес» для старшего возраста рассчитана на 2 года обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Планируемые результаты**

Младшая группа

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения образовательной программы характеризуют уровень сформированности у детей и потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов.

В результате освоения программы по Детскому фитнесу оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП

## Старшая группа

### Личностные

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

### Метапредметные

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

### Предметные

По окончании 2 года обучения обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основные приемы самоконтроля;

уметь:

- оказать первую помощь;
- правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку;
- прыгать, ходить, бегать при изменении частоты и ритма движения; выполнять упражнения под музыку, правильно исполнять движения классического экзерсиса и самостоятельно составлять комбинации.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН младшая группа

| № п/п | Наименование тем         | всего | теория | практика | Формы контроля                                     |
|-------|--------------------------|-------|--------|----------|--|
| 1.    | Вводное занятие          | 2     | 2      | -        | Входной контроль: сдача нормативов                 |
| 2.    | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 4     | 4      | -        | Тест: терминология тхэквондо                       |
| 3.    | ОФП                      | 30    | 4      | 26       | Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков |
| 4.    | СФП                      | 26    | 4      | 22       | Зачёт спец. Технических действий                   |

|    |                                |    |    |    |  |
|----|--------------------------------|----|----|----|--|
| 5. | КОНТРОЛЬНОЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ | 4  | 2  | 2  | Зачёт: виды травм  |
| 6. | Спортивные праздники           | 6  | 2  | 4  | Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой |
|    | Итого:                         | 72 | 18 | 54 |  |

#### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                |
|--------------|---------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 год        | 01.09               | 25.05                  | 36                   | 72                      | 72                       | 2 занятия по 1 часу в неделю |

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН старшая группа 1-й год обучения

| № п / п | Наименование тем                    | всего | теория | практика | Формы контроля                                     |
|---------|-------------------------------------|-------|--------|----------|--|
| 1       | <b>Инструктаж. Входной контроль</b> | 2     | 2      | -        | Входной контроль: сдача нормативов                 |
| 2       | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА            | 8     | 8      | -        | Тест: терминология тхэквондо                       |
| 3       | ОФП                                 | 96    | 4      | 92       | Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков |
| 4       | СФП                                 | 94    | 4      | 90       | Зачёт спец. Технических действий                   |
| 5       | ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ    | 4     | 2      | 2        |  |
| 6       | КОНТРОЛЬНОЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ      | 4     | 2      | 2        | Зачёт: виды травм                                  |

|   |                      |     |    |     |  |
|---|----------------------|-----|----|-----|--|
| 7 | Спортивные праздники | 8   | 2  | 6   | Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой |
|   | Итого:               | 216 | 24 | 192 |  |

#### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                |
|--------------|---------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 год        | 01.09               | 25.05                  | 36                   | 72                      | 216                      | 3 занятия по 2 часа в неделю |

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН старшая группа

##### 2-й год обучения

| № п / п | Наименование тем                    | всего | теория | практика | Формы контроля                                     |
|---------|-------------------------------------|-------|--------|----------|--|
| 1       | <b>Инструктаж. Входной контроль</b> | 2     | 2      | -        | Входной контроль: сдача нормативов                 |
| 2       | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА            | 8     | 8      | -        | Тест: терминология тхэквондо                       |
| 3       | ОФП                                 | 96    | 4      | 92       | Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков |
| 4       | СФП                                 | 94    | 4      | 90       | Зачёт спец. Технических действий                   |
| 5       | ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ    | 4     | 2      | 2        |  |
| 6       | КОНТРОЛЬНОЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ      | 4     | 2      | 2        | Зачёт: виды травм                                  |



|   |                      |     |    |     |   |
|---|----------------------|-----|----|-----|---|
| 7 | Спортивные праздники | 8   | 2  | 6   | Диагностическая карта:<br>контроль знаний в<br>соответствии с<br>программой |
|   | Итого:               | 216 | 24 | 192 |   |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                |
|--------------|---------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 год        | 01.09               | 25.05                  | 36                   | 72                      | 216                      | 3 занятия по 2 часа в неделю |

## I. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТЖИМАНИЙ И ПРИСЕДАНИЙ

|                      |                         |                         |    |    |     |     |     |     |     |
|----------------------|-------------------------|-------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| возраст              | 7                       | 8                       | 9  | 10 | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| Отжимание от пола    | 15                      | 20                      | 25 | 30 | 40  | 50  | 60  | 70  | 80  |
| Приседание за 2 мин. | 30 - б/у<br>врем<br>мин | 40 - б/у<br>врем<br>мин | 60 | 80 | 100 | 110 | 115 | 120 | 120 |

## II. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 4X9 М (СЕК.)

| Возраст | МАЛЬЧИКИ  |            |            | ДЕВОЧКИ   |            |             |
|---------|-----------|------------|------------|-----------|------------|-------------|
|         | Средний   | В-среднего | Высокий    | Средний   | В-среднего | Высокий     |
| 7       | 13,0-12,5 | 12,4-11,6  | 11,5и выше | 13,2-12,6 | 12,5-12,2  | 12,1 и выше |
| 8       | 12,3-11,9 | 11,8-11,2  | 11,1 -«-   | 12,9-12,2 | 12,1-11,9  | 11,8 -«-    |
| 9       | 12,0-11,6 | 11,5-11,0  | 10,9 - «-  | 12,5-11,6 | 11,5-11,2  | 11,1 -«-    |
| 10      | 11,6-11,1 | 11,0-10,4  | 10,3 -«-   | 12,1-11,4 | 11,3-10,9  | 10,8 -«-    |
| 11      | 11,2-10,7 | 10,6-10,1  | 10,0 -«-   | 11,5-10,9 | 10,8-10,6  | 10,5 -«-    |
| 12      | 10,7-10,4 | 10,3-9,9   | 9,8 -«-    | 11,3-10,8 | 10,7-10,5  | 10,4 -«-    |
| 13      | 10,3-10,1 | 10,0-9,6   | 9,5 - « -  | 11,1-10,6 | 10,5-10,3  | 10,2-«-     |
| 14      | 10,0-9,7  | 9,6-9,2    | 9,1 - « -  | 11,2-10,6 | 10,5-10,2  | 10,1 -«-    |
| 15      | 9,8-9,5   | 9,4-9,1    | 9,0 -«-    | 11,0-10,7 | 10,6-10,1  | 10,0 -«-    |
| 16      | 9,5-9,2   | 9,1-8,8    | 8,7 - « -  | 10,9-10,5 | 10,4-10,2  | 10,1 -«-    |
| 17      | 9,5-9,2   | 9,1-8,8    | 8,7 - « -  | 10,8-10,4 | 10,3-10,1  | 10,0 -«-    |

## III. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ **БЕЗ ВРЕМЕНИ?**

| Возраст | МАЛЬЧИКИ |            |         | ДЕВОЧКИ |            |         |
|---------|----------|------------|---------|---------|------------|---------|
|         | Средний  | В-среднего | Высокий | Средний | В-среднего | Высокий |
| 7       | 10       | 20         | 40      | 20      | 30         | 50      |
| 8       | 20       | 30         | 50      | 30      | 40         | 60      |
| 9       | 30       | 40         | 70      | 40      | 50         | 80      |
| 10      | 40       | 50         | 80      | 50      | 60         | 90      |

|    |     |     |     |     |     |     |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11 | 70  | 80  | 90  | 90  | 100 | 110 |
| 12 | 85  | 95  | 105 | 95  | 105 | 115 |
| 13 | 90  | 100 | 110 | 100 | 110 | 120 |
| 14 | 95  | 105 | 115 | 105 | 115 | 125 |
| 15 | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 |
| 16 | 105 | 115 | 125 | 115 | 125 | 135 |
| 17 | 110 | 120 | 130 | 120 | 130 | 140 |

**IV.ТАБЛИЦА**

| Возраст | МАЛЬЧИКИ |            |           | ДЕВОЧКИ |            |           |
|---------|----------|------------|-----------|---------|------------|-----------|
|         | Средний  | В-среднего | Высокий   | Средний | В-среднего | Высокий   |
| 7       | 26-30    | 31-35      | 36 и выше | 25-29   | 30-33      | 34 и выше |
| 8       | 30-34    | 35-39      | 40 -« -   | 30-32   | 33-37      | 38 -«-    |
| 9       | 31-34    | 35-40      | 41- «-    | 31-34   | 35-38      | 39- «-    |
| 10      | 34-39    | 40-44      | 45 - «-   | 32-34   | 35-39      | 40 -«-    |
| 11      | 36-39    | 40-46      | 47 -«-    | 33-36   | 37-41      | 42 -«-    |
| 12      | 39-43    | 44-49      | 50 - « -  | 36-39   | 40-44      | 45 -«-    |
| 13      | 41-45    | 46-52      | 53 - « -  | 38-41   | 42-45      | 46 - «-   |
| 14      | 44-48    | 49-55      | 56 -« -   | 39-41   | 42-46      | 47 -«-    |
| 15      | 44-49    | 50-56      | 57 -«-    | 37-40   | 41-47      | 48 -«-    |
| 16      | 44-47    | 48-55      | 56 -«-    | 36-39   | 40-44      | 45 - « -  |
| 17      | 45-50    | 51-57      | 58 - «-   | 37-40   | 41-44      | 45 - «-   |

**ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДЪЕМА ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА, НОГИ СОГНУТЫ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ за 1 мин. (раз)**