

Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат:

Программа реализуется для учащихся 14-17 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий ОФП

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

ОФП способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека. Она формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Уровень освоения: программа имеет базовый уровень освоения.

Объем и сроки реализации программы.

Программа реализуется в объеме 144 часа, 1 год, в год 144 часа

Цель: создание условий для развития и укрепления физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть основными теоретическими знаниями;
- обучить технике безопасности во время работы на тренажере;
- освоить технику работы на тренажерах;
- обучить основным упражнениям в тренажерном зале;
- обучить технике страховки во время выполнения упражнения;

Развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- развитие выносливости, силы, скорости, координации и гибкости;
- владеть знаниями о важности физической подготовки;
- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту;
- развить самостоятельность, трудолюбие, силу воли, ответственность;

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности и инициативности, целеустремленности.
- воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать силу воли, стремление к победе.

Планируемые результаты:

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- узнают правила техники безопасности в спортивном зале на занятии;
- повысят свое физическое состояние, разовьют силу, выносливость, координацию;
- разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

Предметные результаты - характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета.

- узнают новые упражнения и технику их выполнения;
- узнают направленность упражнений на данную часть тела;
- узнают основные приемы техники страховки на тренажерах.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной практике;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие.

Условия формирования групп

Группа формируется разновозрастная диапазон 14-17 лет. Девушки совместно с юношами.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости 10-12 человек в тренажерном зале.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (товарищеские встречи, тренировки),
- в малых группах (взаимодействие.),

- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.)

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение включает в себя:

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.

- грифы – 3шт.
- Скамейки – 4шт.
- маты – 4 шт.
- шведские стенки – 1шт.
- Стойки силовые -1шт
- Гантели – 4шт.
- жгут-резина – 8шт.
- тренажеры – 2шт.
- набивные мячи – 2шт