

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 29»

ул. Юбилейная, д 43 Г, г. Псков, 180002

тел. (8112)20-14-24

e-mail: org9@pskovedu.ru

Рассмотрено:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Согласовано
Зам. Директора по УВР
_____ Иванова Н.Ю.
Приказ № 95
от «28» августа 2026г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ Синёва Е.Н.
Приказ № 95
от «28» августа 2026 г

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес для ума и тела: ОФП для будущего»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: педагог дополнительного образования

Люстрова Анастасия Борисовна



Синёва Елена
Николаевна
ПОДПИСАНО
электронной цифровой
подписью
Директор МБОУ "
Гимназия №29"
2026-10-05 10:46:56

г. Псков, 2026

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Одиннадцатый класс – это период чрезвычайно высоких интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, связанных с подготовкой к ЕГЭ и выбором будущей профессии. Это часто приводит к хроническому утомлению, гиподинамии, стрессу и снижению резистентности организма. Данная программа по общей физической подготовке (ОФП) призвана стать эффективным инструментом компенсации учебного стресса, поддержания высокой умственной работоспособности и укрепления здоровья. Она обеспечивает разностороннюю физическую подготовку, являющуюся основой для сдачи норм ГТО (VI ступень), успешной подготовки к предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в создании адаптивной, лично-ориентированной среды, где старшеклассники могут не только укрепить физическое здоровье, но и научиться управлять своим психофизическим состоянием. Программа сочетает в себе современные фитнес-подходы, основы функционального тренинга и теоретические знания о здоровье, что позволяет сформировать у учащихся осознанное отношение к собственному организму как к ценности.

Цель программы: Повышение уровня физической и функциональной подготовленности учащихся 11 классов, укрепление их здоровья и формирование устойчивых навыков ведения здорового образа жизни в условиях высоких учебных нагрузок.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить технике выполнения комплексов упражнений общей и прикладной направленности.
- Сформировать систему знаний о физиологии мышечной деятельности, энергообеспечении, основах рационального питания и режима дня в период интенсивных нагрузок.
- Обучить навыкам самоконтроля, саморегуляции и самостоятельного построения тренировочного процесса.

Развивающие:

- Комплексно развить физические качества: силовую и скоростную выносливость, мышечную силу, гибкость и координацию.
- Повысить адаптационные возможности организма к физическим и умственным нагрузкам.
- Развивать психические процессы и эмоциональную устойчивость через физическую деятельность.

Воспитательные:

- Воспитывать личную ответственность за свое здоровье и будущее.
- Формировать активную жизненную позицию и потребность в систематической физической активности.
- Воспитывать навыки командной работы, лидерские качества и умение преодолевать трудности.

Отличительные особенности программы: Программа имеет выраженную оздоровительно-адаптивную и личностно-ориентированную направленность. Она построена на модульном принципе, включает элементы высокоинтенсивного интервального тренинга (НИТ), функционального и силового тренинга (с использованием доступного оборудования), а также теоретические блоки по психологии стресса и тайм-менеджменту.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академическому часу (40 минут). Основные формы организации:

групповые тренировки, занятия в малых группах (поточный и круговой методы), занятия-практикумы, семинары-обсуждения, контрольное тестирование.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Повышение устойчивости к стрессу, улучшение психоэмоционального состояния.
- Осознание ценности здоровья и сформированность личной стратегии ЗОЖ.
- Развитие волевых качеств и самоорганизации.

Метапредметные:

- Умение ставить и достигать личные цели, управлять своим временем и ресурсами.
- Развитие коммуникативной компетентности и способности к работе в команде.

Предметные:

- Знание и умение применять на практике комплексы для развития всех физических качеств.
- Умение самостоятельно проводить разминку, основную часть и заминку.
- Стабильный рост personal best в контрольных тестах (подтягивания/отжимания, планка, прыжок в длину с места, бег на 2-3 км, челночный бег).
- Готовность к выполнению нормативов ГТО VI ступени.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (72 часа)

№ п/п	Наименование разделы и темы	Количество часов		
	Вводный раздел	Всего	Теория	Практика
	1.Фитнес-старт	4	2	2
	1.1 Инструктаж по ТБ. Цели и задачи. Физиология спорта: как тренировки помогают мозгу учиться.	2	2	0
	1.2 Функциональное тестирование (оценка физического состояния и готовности).	2	0	2
	2 Модуль 1: Функциональная сила и мышечный корсет	16	2	14
	2.1 Базовые многосуставные упражнения с весом тела и отягощениями	6	1	5

	(гири, гантели, резинки).			
	2.2 Развитие силы кора: стабилизация, планки, скручивания.	4	0.5	3.5
	2.3 Круговая и интервальная тренировка силовой направленности.	6	0.5	5.5
	3 Модуль 2: Кардио-выносливость и работоспособность	14	2	12
	3.1 Беговые тренировки: от техники до тактики (дистанции 2-3 км, интервальный бег).	6	1	5
	3.2 Альтернативные виды кардионагрузки (кросс-тренинг: скакалка, бурпи, функциональные связки).	4	0.5	3.5
	3.3 Игровые виды спорта как средство развития специальной выносливости.	4	0.5	3.5
	4 Модуль 3: Мобильность, гибкость и восстановление	10	2	8

	4.1 Глубокий стретчинг и миофасциальный релиз (самомассаж на роллах).	6	1	5
	4.2 Основы йоги и дыхательных практик для снижения стресса и концентрации.	4	1	3
	5 Модуль 4: Прикладные и координационные навыки	12	1	11
	5.1 Комплексные функциональные тренировки (кроссфит-комплексы).	6	0.5	5.5
	5.2 Совершенствование навыков в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол)	6	0.5	5.5
	6 Контрольный и итоговый модуль	8	1	7
	6.1 Промежуточное тестирование (анализ динамики, коррекция программ).	2	0	2
	6.2 Итоговое фитнес-тестирование.	2	0	2

	6.3 Практикум: «Создай свою тренировку». Защита персональных фитнес-планов.	2	1	1
	6.4 Подведение итогов. Вручение сертификатов	2	0	2
	7 Резервное время	8	0	8
	7.1 Тематические занятия по запросу группы (единоборства, танцы, воркаут и т.д.)	8	0	8
		72	10	62

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Вводный модуль. Теория: Современные подходы к фитнесу и ЗОЖ. Влияние физической активности на когнитивные функции и стрессоустойчивость. Принципы построения тренировки: разминка, основная часть, заминка. Нутрициология для мозга: основы питания при высоких нагрузках. Практика: Комплексное функциональное тестирование (антропометрия, тесты на силу, выносливость, гибкость, координацию) для формирования индивидуальных траекторий развития.

Модуль 2. Функциональная сила. Теория: Биомеханика базовых упражнений. Понятие о «мышечном корсете» и его role в профилактике травм. Принципы силового тренинга. Практика: Изучение и отработка техники приседаний, выпадов, становой тяги (с легкими отягощениями или палкой), отжиманий в различных вариациях, подтягиваний (в т.ч. с резиновыми петлями). Круговая и интервальная тренировка для развития силовой

ВЫНОСЛИВОСТИ.

Модуль 3. Кардио-выносливость. Теория: Энергообеспечение мышечной деятельности. Зоны пульса и их значение. Как бег помогает бороться со стрессом. Практика: Равномерный бег для развития аэробной базы. Интервальные беговые работы (например, 400 м быстро / 400 м медленно). Функциональные кардио-комплексы с использованием скакалки, упражнений с весом тела (бурпи, запрыгивания). Игровые форматы (футбол, баскетбол 3х3).

Модуль 4. Мобильность и восстановление. Теория: Важность восстановления в тренировочном процессе. Миофасциальный релиз как способ борьбы с мышечными зажимами. Дыхательные техники (боксое дыхание) для контроля тревожности перед экзаменами. Практика: Комплексы на динамическую и статическую растяжку всех major мышечных групп. Техника использования foam-роллов (пенополироллеров). Базовые асаны из йоги для раскрытия тазобедренных суставов, грудного отдела и снятия напряжения с шеи.

Модуль 5. Прикладные навыки. Практика: Выполнение коротких функциональных комплексов (AMRAP, EMOM), направленных на развитие одновременно силы, выносливости и координации. Закрепление и совершенствование технических элементов в командных спортивных играх с акцентом на тактику и командное взаимодействие.

Итоговый модуль. Практика: Проведение итогового тестирования для оценки прогресса по всем показателям. Теория: Анализ личных достижений. Разработка учащимися под руководством педагога собственного краткосрочного фитнес-плана на период подготовки к экзаменам. Презентация и защита своих планов.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Формы и методы: групповые тренировки, работа в малых группах, семинары-дискуссии, метод круговой и интервальной тренировки, соревновательный метод, проектная деятельность.
- Дидактический материал: индивидуальные дневники тренировок, чек-листы техники, инфографика по питанию и зонам пульса, видеоуроки по технике выполнения упражнений, шаблоны для составления фитнес-планов.
- Оборудование и инвентарь: гантели (разборные или фиксированного веса 2-8 кг), гири (8-16 кг), эспандеры и резиновые петли, фитнес-роллы, скакалки, коврики, секундомер, пульсометры (по возможности), конусы, мячи.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. «Анатомия силовых упражнений» Фредерик Деластье.
2. «Бег для всех» Артур Лидьярд.
3. «Йога-анатомия. Как работают асаны для здоровья и стройности» Анна Владимирова.
4. Современные ресурсы по функциональному и силовому тренингу (например, CrossFit Journal).

Для учащихся:

1. Мобильные приложения для тренировок (Nike Training Club, Adidas Training и т.п.).
2. Онлайн-ресурсы о доказательной нутрициологии и ментальном здоровье.
3. Официальный интернет-портал ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/> (нормативы VI ступени).

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка строится на принципах формирующего оценивания и оценки личного прогресса.

- Диагностика: входное и итоговое тестирование (сравнение результатов).
- Текущий мониторинг: ведение индивидуального дневника тренировок, наблюдение за техникой.
- Критерии итоговой оценки:
- Динамика личных результатов в тестах.
- Качество и проработка персонального фитнес-плана.
- Регулярность посещений и активность на занятиях.
- Умение применять теоретические знания на практике.

Итогом является не отметка, а персональная характеристика-рекомендация учащиеся.