

**Государственное казенное общеобразовательное  
учреждение «Нелидовская школа-интернат»**

Рассмотрено на МО классных руководителей и воспитателей	Утверждаю ГКОУ «Нелидовская школа-интернат»
Руководитель МО: _____ Л.В. Кузнецова  Протокол № _____ от _____.____.2023г.	Директор школы: _____ Н.Н.Козырь  Приказ № _____ от ____ . ____ . 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно – спортивного направления  
Курс «Общая физическая подготовка» для  
обучающихся 4-7 классов  
на 2023-2024 учебный год**

Программу составил: **педагог дополнительного образования  
Антонова Т.А.**

г. Нелидово  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Всестороннее развитие физических способностей у обучающихся становятся необходимыми условиями эффективной учебной деятельности, ее творческого участия в общественной жизни школы. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, а главное, чем увлечь обучающихся, остаются дискуссионными. Достичь определенных результатов можно с помощью различных средств: бег, спортивные игры, ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание

благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся для занятий игровыми видами спорта. Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

#### *Общая характеристика программы.*

Целью программы общей физической подготовки является обучение двигательным действиям с общеразвивающей и специальной направленностью. В процессе овладения двигательными действиями укрепляется здоровье в аэробных условиях, стимулируется повышение потребления кислорода во время занятий, совершенствуются физические качества, активно развиваются координация, мышление, творчество и самостоятельность.

#### *Задачи курса:*

1. Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством циклических упражнений, обучение физическим упражнениям и техническим действиям под музыкальное сопровождение.

3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

4. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

5. Разнообразие форм внеурочной деятельности обучающихся разных возрастов, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

6. Содействие коррекции и развитию психических процессов;

Данная программа представляет собой вариант организации внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности обучающихся.

Реализация программы происходит в течение учебного года.

Программа рассчитана на учащихся 4 –7 классов.

Учебных недель: 34 недели

Количество часов в неделю: 4 часа

Общее количество часов: 136 часов.

#### *Описание ценностных ориентиров содержания программы.*

Общая физическая подготовка – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром, среднем и медленном темпах, в зависимости от задачи занятия. Данная программа включает себя различные направления: аэробика, партерные упражнения и комплексы с предметами и спортивным инвентарем (диски, мячи, гимнастические палки, скакалки и т.д.).

Музыкальные ритмы облегчают выполнения упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Данная программа направлена на:

- совершенствование навыков полученных на уроках физической культуры;
- Реализацию принципа вариативности;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности материала;
- Соблюдению дидактических правил «от неизвестного к известному», «от простого к сложному»;
- Усилению оздоровительного эффекта.

При проведении занятий широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие физических движений.

К ним относятся:

- Метод усложнений.
- Метод сходства.
- Метод блоков.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии :

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, использование физических упражнений

имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично-ориентированное и дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии.

*Основные принципы программы:*

1. Сознательность и активность.
2. Наглядность.
3. Доступность и индивидуализация.
4. Динамичность.

Ожидаемые результаты: потребность в здоровом образе жизни.

### **Разделы программы.**

**«Гимнастика».** В раздел включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Гимнастические упражнения - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

**«Спортивная аэробика»** – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Весь набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики, с высокой степенью условности разделены на шесть групп: элементы, в которых проявляются динамическая сила, статическая сила; прыжки-скачки; повороты; махи; равновесия; гибкость.

Анализируя составные элементы композиции спортивной аэробики можно выделить такие группы движений:

- 1) силовые элементы динамического и статического характера, например,

падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.;

2) прыжки и подскоки (скачки), например, прыжок в шпагате, перекидной, прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;

3) равновесия, например, боковое, переднее с захватом ноги и т.п.;

4) собственно гимнастические элементы, например, в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами;

5) собственно акробатические элементы, например: перекаты, поддержки, подхваты и др.;

6) танцевально-хореографические и маховые движения, например, маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений;

7) вспомогательные, или связующие элементы, например, разновидности шагов, подскоков, подниманий колена, выпадов, дорожек и т.п.

**Силовые упражнения** — это упражнения, или комплекс упражнений, направленные, в первую очередь, на развитие мышечной силы. Силовые упражнения в той или иной степени включаются практически во все [виды двигательной активности](#), но основным видом тренинга они являются в силовом спорте: тяжёлая атлетика, [бодибилдинг](#), [атлетическая гимнастика](#) и др.

### **Виды силовых упражнений**

Силовые упражнения в зависимости от природы сопротивления можно разделить на группы:

- упражнения с внешним сопротивлением:
  - упражнения с противодействием массы предмета,
  - упражнения с противодействием партнёра,
  - упражнения с противодействием упругих механизмов,
- упражнения с противодействием собственного веса (упражнения из общей гимнастики: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре и др.);
- статические упражнения (изометрические);

Программа обеспечивает развитие физической подготовленности обучающихся, творческих способностей, способствует дальнейшей самореализации и формирования навыков здорового образа жизни.

Программа создает условия для развития самостоятельности, инициативы, творчества, силы воли, в достижении поставленных целей.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего часов
1	Техника безопасности	1
2	Спортивно – танцевальная разминка.	14
3	Комплекс упражнений	10
4	Групповые комплексы	10
5	Гимнастическая аэробика	10
6	Упражнения с гантелями	9
7	Спортивно – танцевальный комплекс с предметами	8
8	Акробатика	10
9	Спортивно – танцевальный комплекс с предметами (гимнастическая палка)	4
10	Спортивная аэробика	8
11	Комплекс упражнений на силу	8
12	Комплекс упражнений на растягивание	8
13	Упражнения с отягощениями	18
14	Упражнения со скакалками	6
15	Комбинированные комплексы	12
	Всего: 15	136

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях, а так же показания антропометрических измерений бедра, плеча и груди, проведенные в начале и конце учебного года.

Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и

контрольные нормативы для проверки физической подготовленности детей.

### **Методическое обеспечение программы**

Программный материал по ОФП – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием. Во время занятий учащиеся иногда делятся на пары. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется различный инвентарь (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи) а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед.

**Воспитательная работа.** Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучение должно быть

воспитывающим.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

### **Условия реализации программы**

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

#### ***Материально-техническое обеспечение***

##### Спортивные базы:

- спортивный зал;

##### Спортивное оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки

##### Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи
- скакалки
- гимнастические палки
- гимнастические обручи
- набивные мячи
- тренажеры.

### Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В., Внеурочная деятельность школьников, «Просвещение», Москва, 2010г.
3. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах, 1997 г.
4. Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики, 2000 г.
5. Купер Ф., Аэробика для хорошего самочувствия, пер. с англ., М., 1987
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. М., 2001.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика, «Феникс», 2002.
8. Татура Ю.В. «Фитнес – тонкости, хитрости и секреты», М., 2001.
9. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
10. Журнал «Физическая культура в школе»
11. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд. Феникс,2005
12. Образовательные ресурсы сети Интернет.