

Администрация Петрозаводского городского округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Центр образования и творчества «Петровский Дворец»

ОДОБРЕНО

Методическим советом  
Протокол № 1 от «14» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Петровский Дворец»  
 М.М. Карасева  
Приказ № 108 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО

Для  
Директор МОУ «Средняя школа № 38»  
 Е.Н. Бейм  
Приказ № 108 от «31» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности

**«Оздоровишка»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
срок освоения программы 1 год

Разработчик:  
Костюченко Дарина Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

Петрозаводск  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности. Общая физическая подготовка - процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

### **Уровень программы – стартовый.**

### **Актуальность программы.**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Сегодняшние школьники в ближайшем будущем составят основное трудоспособное население. Однако, медицинские обследования детей школьного возраста в последнее десятилетие показали, что прослеживается тенденция к росту у детей хронических заболеваний: болезней органов пищеварения, дыхания, нервной и эндокринной системы, системы кровообращения. Занятия по программе «Общая физическая подготовка» закладывают базу физической подготовки, которая позволит ребенку заниматься любым видом спорта и достигать успехов.

Программа «Общая физическая подготовка» позволяет приобщить детей и подростков к здоровому образу жизни. В условиях технического прогресса, с появлением компьютеров и смартфонов, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность детей резко сократилась, даже по сравнению с ближайшим прошедшим десятилетием. Всё это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов - к сожалению, в худшую сторону. Очень важно заниматься спортом, для того чтобы иметь здоровое тело. К тому же если эти занятия могут быть интересными и увлекательными.

Система занятий по программе «Общая физическая подготовка» построена так, что учащиеся достигают хороших результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Программа реализуется на базе МОУ «СОШ №38», что удобно для детей и родителей.

### **Новизна программы.**

Методика обучения по программе предполагает использование новых форм организации занятий, чтобы современным школьникам было интересно, чтобы они стремились достигать хороших результатов. Например, методика работы учеников в парах. Упражнения в парах способствуют развитию силы, укреплению суставов и повышению их подвижности. Кроме того, в этих упражнениях возможны такие двигательные действия, которые невозможно проделать без помощи или поддержки партнера, что значительно обогащает двигательные умения учащихся. Так, упражнения в сопротивлении формируют у учащихся умение проявлять максимальные усилия или точно рассчитывать их интенсивность для оказания сопротивления партнеру, что способствует развитию мышечной чувствительности. При этом работа мышц может протекать в различном режиме: статическом и динамическом (преодолевающего и уступающего характера). Упражнения, где партнер оказывает помощь или поддержку в выполнении определенных движений, способствуют формированию умения согласовывать свои действия с действиями товарища (партнера).

### **Педагогическая целесообразность.**

Отличительная особенность программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Также особенность программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, гибкости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия рассчитаны на детей и подростков в возрасте от 7 до 10 лет.

В группы зачисляются лица, имеющие допуск врача на занятия. Занятия строятся по типу физкультурно-оздоровительной работы и направлены на разностороннюю физическую подготовку. Возможно комплектование групп, включающих детей с разным уровнем физического развития. Объем нагрузки зависит от возраста и индивидуальных особенностей учащихся.

#### Младший школьный возраст

Главными показателями физического развития детей школьного возраста 7-10 лет являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и нервно-мышечной систем, внутренних органов, уровень психики и степень развития двигательных навыков. В этом возрасте происходят существенные изменения в органах и тканях тела. Формируются изгибы позвоночника, хотя окостенение скелета еще не заканчивается. Отсюда большая подвижность и гибкость костей. У младших школьников крепнут мышцы и связки (растет их объем, увеличивается сила). Крупные мышцы развиваются раньше мелких, дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем движения, требующие точности.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 7-10 лет. На обучение принимаются обучающиеся без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программ: один год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы -102 часа, 3 часа в неделю, 34 недели.

Продолжительность учебного часа в группах первоклассников в первом полугодии – 35 минут, в остальных группах по 45 минут.

Количество детей в группе – 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - формирование интереса к занятиям общей физической подготовкой.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- Обучение правильному выполнению движений, формировать двигательные умения, навыки;
- Способствование формированию правильной осанки, укреплению связочно-суставного аппарата, развитию гармоничного телосложения;
- обучение координированию своих действия, взаимодействию с другими участниками тренировки;

#### *Развивающие:*

- развитие координации, умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям;
- способствование развитию внимания, памяти, физических способностей, укреплению психического здоровья.

#### *Воспитательные:*

- способствование формированию социальной активности, общению в группе;

- воспитание ответственности за порученное дело, организованности, требовательности к себе.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел/Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на занятии	<b>4</b>	-	<b>4</b>
2.	Образ жизни как фактор здоровья	<b>3</b>	-	<b>3</b>
3.	Личная и общественная гигиена	<b>3</b>	-	<b>3</b>
4.	Гимнастика и аэробика	<b>6</b>	<b>77</b>	<b>83</b>
	• Развитие физических качеств	1	13	14
	• «Здоровая спина»	1	13	14
	• «Профилактика плоскостопия»	1	13	14
	• «Детская йога»	1	13	14
	• Стретчинг (растяжка)	1	13	14
	• Фитбол (упражнения на мячах)	1	12	13
5	Подвижные игры	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Всего		<b>17</b>	<b>85</b>	<b>102</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Раздел 1. Техника безопасности на занятии.**

*Теория:* Техника безопасности на занятии, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря. Самоконтроль и самооценка.

### **Раздел 2. Образ жизни как фактор здоровья.**

*Теория:* Образ жизни как фактор здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Использование навыков ЗОЖ в повседневной деятельности.

### **Раздел 3. Личная и общественная гигиена.**

*Теория:* Гигиена, режим дня и питание человека. Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

### **Раздел 4. Гимнастика и аэробика.**

#### **Тема 1. Развитие физических качеств**

*Теория:* Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах.

Акробатические упражнения. Упражнения аэробные и анаэробные (фитнес аэробики)

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

#### **Тема 2. Здоровая Спина».**

*Теория:* Понятия: мышцы спины, позвоночник. Правила выполнения упражнений на укрепление мышц спины.

*Практика:* Упражнения на проработку мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении. Упражнения для безопасного растягивания мышц и связок, на улучшение и восстановление подвижности позвоночника, снятие излишнего напряжения, расслабление малоподвижных участков спины.

#### **Тема 3. «Профилактика плоскостопия».**

*Теория:* Понятия: плоскостопие, стопа, сустав.

*Практика:* упражнения для предотвращения развития плоскостопия у детей. Специальные физические упражнения для стоп и суставов. Физкультура с предметами – гимнастической палкой, массажными ковриками, мячами.

#### **Тема 4. «Детская йога»**

*Теория:* Понятия: базовые асана (поза). Техника выполнения.

*Практика:* Регулярные занятия йогой укрепляют и поддерживают иммунитет ребенка, улучшают работу желудочно-кишечного тракта и усиливают защитные свойства организма. С помощью йоги развивается гибкость, сила, повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц. Йога отлично укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку ребенка.

#### **Тема 5. Стретчинг (растяжка)**

*Теория:* Понятия: стретчинг. Правила выполнения растяжки.

*Практика:* упражнения, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

#### **Тема 6. Фитбол (упражнения на мячах)**

*Теория:* Понятия: фитбол. Техника выполнения упражнений на фитболе.

*Практика:* Упражнения на развитие функции равновесия одновременно с развитием силы и гибкости.

### **Раздел 5. Подвижные игры (примерный перечень).**

*Теория:* Правила игр: «Нырять в обруч!» «Гусеница», «Чай-Чай-Выручай» и др.

*Практика:* Проведение подвижных игр. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащиеся овладевают основами техники выполнения комплекса физических упражнений, основами техники подвижных игр. Формируется интерес к занятиям ОФП. Сдают контрольные упражнения в динамике. Учащиеся улучшат подвижность основных суставов, эластичность мышц. Повысят быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности. Приобретут общую выносливость. Достигнут гармоничного развития мускулатуры тела.

По итогам обучения учащийся

Знает:

- основные понятия, название базовых асан в йоге, правила подвижных игр.
- технику выполнения упражнений, технику выполнения асан, знает, как заполнять свой досуг активно-деятельным содержанием, анализировать свой образ жизни по отношению к своему здоровью

умеет:

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать препятствия.

В гимнастических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять стойки на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В силовых упражнениях:

- правильно выполнять упражнения «планка», «отжимания», «приседания».

В практике по йоге и парной йоге:

- знать название асан, уметь правильно их выполнять.

Нормативы:

- наклон вперед (И.п.- сидя на полу, ноги вместе. Наклониться и потянуться руками к носкам ног, не сгибая колени),
- «перекрест» (Попытаться сцепить согнутые в локтях руки за спиной, при этом 1 рука поднята вверх, а другая вниз)
- «Углы» (Подъем прямых ног на параллельных брусках до прямого угла по отношению к туловищу)
- «Удержание плеч» (И.п.- лежа на животе, руки сцеплены за головой. Подъем грудной части туловища и удержание).

## **ОРГАНИЗАЦИОННО\_ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	13.09.2021	31.05.2022	34	102	2 часа*1 раз/нед 1 часа*1 раз/нед

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

На занятиях используются различные приспособления для укрепления опорно-двигательного аппарата: степ-платформы, дорожка для массажа стоп (колючие коврики, бревно), ортопедические мячи, массажные мячи, мешочки с песком. Это разнообразит занятие и помогает более эффективно укреплять мышечный корсет.

Для реализации данной образовательной программы используются следующие материально-технические ресурсы:

1. специализированный зал;
2. музыкальный центр;
3. набор музыкальных композиций;
4. шведская стенка;
5. спортивный инвентарь;
6. тренажеры;
7. наглядные пособия;
8. зеркальная стенка;
9. гимнастические коврики;
10. оргтехника.

### **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Документы, регулирующие нормативно-правовые взаимоотношения в дополнительном образовании**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Устав МОУ «Петровский Дворец», утвержден постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 24.12.2018 № 3837
6. Локальные акты МОУ «Петровский Дворец».

#### **Учебная литература**

1. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2013.
2. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. - М.: Юрайт, 2013.
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры - Ростов на Дону: Феникс, 2014.
4. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни - М.: Академия, 2013.
5. Морозов М. Основы здорового образа жизни / М. Морозов. - М.: ВЕГА, 2014.
6. Барин Л. Г. Мама, папа, я – здоровая семья / Л.Г. Барин. - СПб.: Питер, 2005.
7. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев. - Минск.: Вышэйшая школа, 2003.
8. Жирова Т. М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников / Т.М. Жирова. - М.: Панорама, 2005.
9. Колесов В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников / В.Д. Колесов. - М.: Педагогика, 2001.
10. Лебедева Н. И. Формирование здорового образа жизни младших школьников / Н.И. Лебедева. - М.: ИВЦ Минфина, 2005.
11. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей / Л.Г. Татарникова. - СПб, 2007.

### **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа «Общая физическая подготовка» предполагает промежуточную аттестацию, с целью выявления успешности освоения учащимся программы за учебный год.

Формы аттестации обучающихся: сдача контрольных нормативов по ОФП.

Методы (способы) аттестации: тренерский контроль за качеством выполнения упражнений, наблюдение, беседа.

Учащиеся первого года принимаются в учебную группу без отбора, по заявлению родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения. При поступлении учащегося в детское объединение определяется уровень его подготовки, что позволяет обеспечить индивидуальный подход при освоении ребенком образовательной программы.

При зачислении учащегося (в случае наличия свободных мест) в группу второго, третьего года обучения, ребенок может быть зачислен в группу, соответствующую уровню его подготовки по итогам собеседования, или по результатам, достигнутым учащимся ранее.

По итогам обучения учащийся получает сертификат.

Результаты отражают высокий, средний, низкий уровень освоения программы. Результативность отслеживается на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Уровень	Критерии
Опорный уровень	«наклон вперед» - менее 5 см от кончиков пальцев рук до носков, «перекрест» - руки не касаются друг друга или касаются только кончиками пальцев, «углы» - до 30 сек., «удержание плеч» - до 60 сек.

Средний уровень	«наклон вперед» - 5-10 см, «перекрест» - Ладони накладываются друг на друга пальцами, «углы» - 60 сек., «удержание плеч» - 120-180 сек.
Высокий уровень	«наклон вперед» - Свыше 15см, «перекрест» - Ладони накладываются друг на друга полностью, «углы» - Свыше 60 сек, «удержание плеч» - Свыше 180 сек.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Формы организации занятий и деятельности детей**

Занятия по программе проводятся в форме практического занятия, игры. Основная форма организации занятий - комплексное занятие.

### **Методы, технологии, используемые на занятиях**

*Словесные методы:* беседа, беседа-убеждение, дискуссия, рассказ, лекция.

*Практические методы:* упражнения, комплекс упражнений, Задачи оздоровления детей решаются с помощью движения, упражнений на расслабление, игр и музыки.

*Игровые методы.* *Игра* – естественный спутник жизни ребенка. Она всегда протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность, связана с инициативой, фантазией, творчеством. А, как известно, положительные эмоции и творчество – мощные факторы оздоровления. При проведении игры необходимо соблюдать следующие условия: в игру должны быть вовлечены все дети; игра должна быть интересна и понятна для детей соответствующего возраста; игра должна быть безопасна; игра не должна быть скучной

Во время игры дети обучаются управлять своими эмоциями, конструктивному общению и взаимодействию с окружающими, разрешению конфликтов, терпимости, преодолевать состояние стресса, умению критически мыслить и принимать ответственные решения.

*Исследовательские методы:* опросы, экспериментальные исследования.

*Личностно-ориентированные технологии:* учитывает индивидуальные особенности здоровья, интересов, характера, темперамента, способностей, ребенка.

**Формы организации учебного процесса и виды занятий:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

Основная форма организации занятий - тренировочное занятие.

### **Принципы работы по программе**

*Взаимосвязь теории и практики.*

На занятиях параллельно с практикой даются и теоретические знания. Взаимосвязь теории и практики при освоении новых двигательных навыков повышает эффективность занятий, так как ребенок осознает важность выполнения упражнений и понимает механизм улучшения функционирования органов и систем организма при выполнении этих движений.

*Индивидуализация.*

Основным критерием оценки результативности освоения программы является динамика индивидуального развития.

*Успешность.*

Дети приходят на занятия с желанием проявить себя, удовлетворить свои потребности в деятельности, в общении

### **Упражнения для развития физических качеств.**

Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Учитель физической культуры старается научить школьников различным движениям. Все физические качества развиваются во взаимодействии. Так, например, развитие быстроты не может быть эффективным без достаточного развития силы

**Упражнения для развития выносливости.**

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости.

1. Упражнение «Лодочка» на спине и животе,
2. Приседания,
3. Подтягивания,
4. Прыжки на скакалке.

#### ***Упражнения для развития силы.***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
2. Поднимание и опускание туловища (ноги закреплены),
3. Поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине,
4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа «до отказа».

#### ***Упражнения для развития быстроты.***

1. Бег с высоким подниманием бедра,
2. Бег с забрасыванием голени назад,
3. Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°.

#### ***Упражнения для развития гибкости.***

1. Наклон к прямым ногам стоя и сидя,
2. Упражнения «Мост», «Корзиночка». «Улитка» и др.
3. Выпады под углом 90 градусов

#### ***Упражнения для развития ловкости.***

1. Игра в «чехарду»
2. Гимнастическое «колесо» влево и вправо,
3. Попеременные прыжки с ноги на ногу.

#### ***Подвижные игры***

1. «Ныряй в обруч!»

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 20 м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

2. «Гусеница»

На полу раскладываются обручи в виде дороги. Дети делятся на две группы. Одна группа становится с одного края начала дороги, другая группа с другого края. По команде два первых игрока начинают движения прыгая в каждый обруч, когда они встречаются, начинают играть в игру «Цу е фа», кто выиграл продолжает движение вперед, кто проиграл становится в конец своей колонны, а игрок стоявший первый в этой колонне начинает движение вперед. Каждый игрок играет сам за себя. Задача пройти всю дорогу их обручей. Выигрывает тот, кто больше всего успеет пройти дорогу из обручей.

3. «Чай-Чай-Выручай»

Ведущий должен «заморозить» всех игроков. Он догоняет ребят и касается его рукой, до кого дотронулся, тот «заморожен» (стоит на месте, ноги широко расставлены в стороны и кричит «Чай-Чай-Выручай»), остальные игроки могут его спасти (проползти под ногами). Задача ведущего – не допустить, чтобы игроки спасали друг друга. Игра заканчивается, когда все игроки будут «заморожены» ведущим.

#### ***Примерная структура комплексного занятия***

1. Вводная часть.  
Построение. Разминка (ходьба, общеразвивающие упражнения).
2. Основная часть.  
Упражнения на силу, координацию, гибкость.
3. Заключительная часть.  
Расслабление.