


**МКОУ Устьпогожинская СШ**

**МКОУ Устьпогожинская СШ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

Устьпогожинской СШ

 Г.Ф.Крюкова

Приказ № 66 от 18 мая 2026г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной направленности  
«Здоровое лето»**

**Возраст обучающихся: 7-14 лет**

**Ознакомительный уровень**

Составитель: Искендерова Г.Г.

2026 год

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

**1.1. Направленность(профиль) программы** – Образовательная программа является по направленности – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – общеразвивающей, по содержанию и форме организации учебного процесса – комплексной, по времени реализации – краткосрочной. Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является ОФП (Гимнастика)

**1.2. Дополнительность программы** состоит в том, что она усиливает содержательную составляющую образовательной программы общего образования по данному направлению.

**1.3. Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую

деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Педагогическая** **целесообразность** **программы** заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной 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, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**1.4. Отличительная особенность** краткосрочной дистанционной дополнительной общеобразовательной программы «ОФП (Гимнастика)» заключается в использовании дистанционных образовательных технологий при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие спортивных навыков (далее ДОТ).

Дистанционные образовательные технологии, реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

**1.5. Инновационность программы** состоит в содержании материала программы, форме реализации, форме представления и демонстрации результатов освоения программы и т.д.

#### **1.6. Адресат программы:**

Дополнительная дистанционная краткосрочная общеразвивающая программа «ОФП (Гимнастика)» предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет. Заниматься дистанционно может каждый по желанию. Количество детей не ограничено.

#### **1.7. Объем и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 18 дней обучения, 18 учебных часов.

#### **1.8. Форма обучения – очно-заочная**

##### **Формы проведения занятий:**

**1. Видеоурок** - урок в записи.

**2. Организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся** - учебный процесс, связанный с обменом информацией между преподавателем и учащимся на основе учебных материалов, направленных преподавателем обучающемуся по установленным каналам связи.

**3. Индивидуальное занятие** - занятие с обучающимся в реальном времени  
Индивидуальное занятие в условиях дистанционного обучения - это видео общение преподавателя и обучающегося.

**4. Консультации (собеседования).** Проводятся в различных доступных форматах в установленный для обучающихся промежуток времени и по установленному расписанию.

**5. Контроль и оценка** применяется как форма текущего (промежуточного)

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

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, GoogleForm, Skype, чаты в Viber, WatsUp., ВКонтакте и т.д.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи в Viber, WatsUp, ZOOM

ТАКЖЕ используются следующие платформы:

- «кибертанцыJustDance» - подвижная видео игра может использоваться в качестве танцевальной зарядки или для подвижного досуга дома;
- «Путешествие в СпортЛандию» - фитнес, фитнес для детей, семейный фитнес.

### **1.10. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Занятия проводятся по 1 разу в день в зависимости от учебного плана.

Продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут (при дистанционном обучении)

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

## **2. Цель и задачи программы**

***Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия ОФП***

### **Задачи**

#### ***Предметные:***

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

### **Метапредметные:**

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

### **Личностные:**

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

## **3.Содержание программы**

### **3.1. Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретические знания	Практические занятия
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	2	2	-
2	Офп	8		8
3	Гимнастика	8		8
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

### **3.2. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Основы знаний (теоретическая подготовка)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Текущий контроль
1.1	Травматизм в спорте, причины.	2	2		Тематический контроль
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2		Тематический контроль
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Тематический контроль
2.1	Разминка	2	-	2	Тематический контроль
2.2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	2	-	2	Тематический контроль
2.3	Наклоны вперед, назад, в сторону в	2	-	2	Тематический

	стойках на ногах, в седах.				контроль
2.4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	2	-	2	Тематический контроль
2.5	Жонглирование малыми предметами. Упражнения на формирование осанки:	2	-	2	Тематический контроль
2.6	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.	2	-	2	Тематический контроль
2.7	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.	2	-	2	Тематический контроль
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Тематический контроль
3.12	Дыхательная гимнастика	2	-	2	Тематический контроль
3.13	Оздоровительная гимнастика	3	-	3	Тематический контроль
3.14	Корректирующая гимнастика	3	-	3	Тематический контроль
3.15	Акробатические упражнения	4	-	4	Текущий контроль
3.16	Шпагаты (левый, правый, поперечный)	2	-	2	Самоконтроль
3.17	Шпагаты (левый, правый, поперечный)	2	-	2	Самоконтроль
3.18	Прыжок в длину с места	2	-	2	Самоконтроль
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	

### 3.3. Содержание учебного плана

#### 1. Основы знаний (теоретическая подготовка)

**Цель:** Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП

**Теория:** Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

**Ссылка:** [http://fizruk112.ru/tehnika\\_bezопасnosti\\_na\\_uroke\\_fizkultury](http://fizruk112.ru/tehnika_bezопасnosti_na_uroke_fizkultury)

#### 2. ОФП

**Цель:** Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

**Теория:** спортсмен пополняет фонд двигательных навыков и умений, необходимых ему в жизни и в спортивной деятельности. В ходе СФП спортсмен овладевает рациональной техникой избранного вида спорта, расширяет и

**Ссылка:** <https://ofp-pro.com/information/articles/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka/>

### **3. Гимнастика**

**Цель:** 1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной

**Ссылка:** <https://ladysdream.ru/gimnastika-cto-eto-takoe-vidy-klassifikaciya-osobennosti-texnika-celi.html>

### **4. Планируемые результаты**

#### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение навыками выполнения двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **В процессе изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:**

##### **Знать:**

1. Правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
2. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
3. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
4. Историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

##### **Уметь:**

5. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
6. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
7. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
8. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
9. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
10. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **5.2. Условия реализации программы**

Успешное овладение практическими навыками по общей физической подготовке и уровень оздоровительного влияния на организм обучающихся зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил.

### **Кадровый ресурс**

Педагог, работающий по данной программе, должен обладать знаниями в ОФП и спорте, знать специфику дополнительного образования, владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.) образовательных ресурсов.

### **Материально-техническое оснащение:**

- помещение для занятий (зал);
- спортивные площадки (волейбольная, универсальная);
- спортивный городок (шведская стенка, рукоход, разновысокие брусья, высокая перекладина);
- зеркала;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- мячи;
- тренажеры;
- гантели

## **5.3. Формы контроля и оценочные материалы**

### **Отслеживание результативности реализации**

программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП);
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Используются следующие **формы** занятий:

беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, двухсторонних игр.

### **Информационный материал:**

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: Zoom, Skype, чаты в Viber, WhatsApp, ВК и другие.

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

### **Методические рекомендации для педагогов**

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость,
- упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

#### **5.4. Оценочные материалы**

производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **5.5. Методические материалы**

##### **Термины, понятия и определения: (по ОФП)**

При изучении любой научной дисциплины, в том числе и теоретических основ физической культуры, необходимо определить исходные (базовые) понятия, которыми оперирует данная наука.

**Понятия** в обобщенной форме отражают предметы и явления изучаемой сферы действительности (в нашем случае – ФК) и связи между ними в виде представления общих и специфических признаков, каковыми выступают свойства предметов и явлений.

**Термины** – это конкретные названия предметов или явлений, отражающие специфический характер в определенной науке, научной теории или концепции.

Знание основных понятий и терминов способствует активному использованию средств, форм и методов физической культуры в процессе освоения учебной программы по данному предмету.

Одно из ключевых понятий, определяющих сущность двигательной активности человека, направленной на улучшение физического состояния организма, является «Физическая культура». По мнению Б.В.Евстафьева (1980) в мировой литературе существует свыше 220 формулировок данного понятия. Однако одни авторы видят ФК как процесс, другие считают ее результатом деятельности, третьи рассматривают ФК в ракурсе сферы услуг и т.д. и т.п. Вероятно, в силу многоплановости, масштабности, социальной специфичности феномена ФК, дать формулировку, отражающую все ее аспекты, практически невозможно в кратком виде. Обязательно будет упущена какая-либо сторона, связь, сфера ФК. Но, тем не менее, в учебных целях это

надо сделать, обобщив наиболее существенные стороны этого социального явления.

**Физическая культура** – это часть общей культуры общества, она представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, используемых человеком для своего физического совершенствования.

**Физическое совершенствование** понимается как процесс улучшения физического состояния и физической подготовленности.

**Физическое состояние** – является качественной характеристикой, отражающей уровень жизнедеятельности человека, и включает показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

**Физическое развитие** – определяется совокупностью морфологических и функциональных признаков (свойств) организма. Одним из важнейших критериев физического развития выступает телосложение человека, под которым понимают размеры, формы, пропорции и особенности расположения и соразмерность различных частей тела. Подобные показатели называют *антропометрическими*. Среди них важное значение и широкое распространение получили такие показатели как рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и т.п.

**Функциональное состояние** проявляется в интегральном комплексе различных показателей функционирования органов и систем организма человека: сердечно-сосудистой, дыхательной и т.п. Именно они в наиболее существенной степени подвергаются изменениям в процессе активных занятий физическими упражнениями.

### **Правила техники безопасности**

#### **Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями**

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должна быть равной, окрашены, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистой, но и сухой. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закрепленном положении. Вокруг гимнастических снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различным повреждением.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты.

Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения педагога.

## **6. Список литературы для педагога:**

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание С.Г.Арзуманов. – М.: Феникс, 2018.
2. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013.
3. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017.
4. Каинов, А. Н. Физическая культура. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018.
5. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Учебно– наглядное пособие для учащихся Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018.

## **7.Список литературы для обучающихся:**

- 1.Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
- 2.Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

## **Приложения**

### **Методические рекомендации**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

### **Цели и задачи общей физической подготовки:**

**1. Здоровье.** Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

**2. Общее физическое развитие.** ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в учреждении должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы по общей физической подготовке (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности, регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями.

## **Организационно-методические рекомендации Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношении времени на различные разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно-обоснованное время на успешное овладение материалом. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

При занятиях ОФП происходит обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В данной группе интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Возникает необходимость отдельного проведения занятий.

В занятиях с юношами и девушками не прекращается работа по освоению новых специально подготовительных упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в вариативных условиях. В этой связи на занятиях широко применяют в начале подводящие, а затем развивающие специально подготовленные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта. К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники гимнастических,

легкоатлетических, спортивно-игровых упражнений, так и заданий тактического характера в спортивных играх и в избранном виде спорта.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации. В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки. При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

## **Способы двигательной деятельности**

### **Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу групп ОФП направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

## **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса

взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и

искусственных препятствий и т. д. для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

### **Спортивные игры**

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки педагога вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### **Основные требования к уровню подготовки**

**Учащийся должен уметь:**

*В циклических и ациклических движениях*

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проплывать дистанцию освоенными способами уметь выполнять старты, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

### ***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, висы, комбинации из освоенных элементов;
- подтягивание;
- выполнять прыжки через скакалку.

### ***В подвижных играх:***

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

### ***В спортивных играх:***

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

### ***Физическая подготовленность:***

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

### ***Способы спортивной деятельности:***

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

## **Методика подготовки**

### **Развитие общефизической выносливости**

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени

- Бег на длинные дистанции и переменный бег
- Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд
- Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во

время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду).

### **Физиологические основы оздоровительной тренировки**

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной, или физической, тренировкой (за рубежом - кондиционная тренировка). Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе инволюции. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной

физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

