

Правительство Санкт-Петербурга
Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 51

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 22 тел (812) 235-01-76

СОГЛАСОВАНА
С Методическим советом
М.В.Т. Петровской р-на

Протокол № 1 от 21.09.2012
Мухомов

УТВЕРЖДЕНА
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной
школы №51
Э. А. Березяк

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

(ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

Возраст обучающихся 7 – 8 лет
Срок реализации программы 1 год
Автор-составитель:
Нысамбаева Фарида Жупаровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2012

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время среди актуальных задач воспитания подрастающего поколения на первый план выдвигаются задачи укрепления физического и нравственного здоровья школьников, формирования основ здорового образа жизни. В решении поставленных задач специалисты придают важное значение физическому воспитанию детей школьного возраста, когда происходит интенсивное развитие различных органов и систем.

Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют повысить физическую работоспособность и улучшить физическую подготовленность человека. Наиболее эффективны занятия по общефизической подготовке. Под физической работоспособностью понимается способность выполнять большой объем физической работы за отведенный промежуток времени. Человек, обладающий высокой работоспособностью, медленнее утомляется и быстрее восстанавливается. Физическая работа, выполняемая им, сопровождается меньшими энергетическими затратами, высокой эффективностью, экономичностью дыхания и кровообращения. Производительность труда такого человека очень высока. Под физической подготовленностью понимают состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Они имеют достаточный запас надежности, эффективности и экономичности. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти положительные свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности.

Цель программы.

создание условий для формирования физически подготовленного человека.

Задачи:

Образовательные:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование разнообразных двигательных умений;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие самостоятельности, внимания, целеустремленности, умения работать в команде, коллективе.

Воспитательные:

- привитие навыка здорового образа жизни;
- привлечение к систематическим занятиям спортом;
- формирование умения работать в команде, коллективе.

В данную программу включены упражнения, помогающие сформировать у детей правильную осанку, упражнения для профилактики плоскостопия, строевая подготовка, упражнения из разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика», спортивные и подвижные игры.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Младший школьный возраст (7-10 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность увеличения отдельных его параметров различна. Так, длина тела

увеличивается в этот период в большей степени, чем его масса. Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белков и жиров. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Этим объясняются способность к выполнению движений с большой амплитудой и затруднения при выполнении мелких, точных движений.

Глубокие мышцы спины в этом возрасте еще слабые, их сухожилия недостаточно развиты. Происходят активные процессы роста и окостенения позвоночника.

Организм детей 8-9-летнего возраста предъявляет повышенные требования к работе сердца, поэтому дополнительные силовые нагрузки на занятиях надо использовать осторожно, а упражнения, сопровождающиеся натуживанием и задержкой дыхания, противопоказаны. У детей этого возраста особенно чувствительны к перегрузкам места прикрепления сухожилий к костям, поэтому главный упор на занятиях надо делать на всестороннее развитие мышечного корсета.

Дети 7-10 лет имеют сравнительно низкие показатели мышечной силы, поэтому силовые упражнения вызывают у них быстрое утомление. Их организм более приспособлен к выполнению кратковременных скоростно-силовых упражнений динамического характера. В процессе развития физических качеств приоритетными должны быть упражнения на быстроту, координацию, гибкость.

В группу принимаются дети, имеющие разрешение врача. Количество детей в группе первого года обучения – 15 человек, второго года обучения – 12 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год). Каждое занятие представляет собой комплекс упражнений.