



Утверждена директором

МУ ДО СШОР № 20

А.В. Мольков

2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА»

муниципального учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 20»  
срок реализации программы 10 месяцев

Разработчики Программы:

Деткова М.А. – Старший инструктор-методист  
высшей категории МУ ДО СШОР № 20

Ярославль  
2024

# Пояснительная записка

---

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для СШОР.

Программа реализуется в ходе тренировочного процесса в МУ ДО СШОР № 20, как подготовительный этап для зачисления в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что общефизическая подготовка по виду спорта является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Актуальность данной программы состоит в том, что занятия имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

**Цель:**

- закаливание и укрепление детского организма;
- обеспечение всестороннего физического развития;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Для достижения данной цели формируются следующие задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы физической подготовки;
- обучить основным двигательным умениям и навыкам;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в спортивном зале.

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о видах спорта.

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-17 лет.

Сроки реализации программы – **10 месяцев.**

#### **Формы и режим занятий.**

Содержание программы ориентировано на детские группы.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса тренировки и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении физических навыков может быть различной.

Занятия проводятся **2 раза в неделю.**

#### **Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения в спортивном;
- правила спортивного поведения
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о способах закаливания;
- об основных физических качествах человека
- о видах спорта.

Дети должны уметь:

- правильно выстраивать тренировочный процесс, без вреда для организма

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование умений и навыков, которое проводится 1 раз в год в декабре месяце в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- контрольные упражнения;

### Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительный	10 месяцев	5	5-20

### Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для занятий физической культурой и спортом 1.2. Знание видов спорта.	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	2. Анализ посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игры в зале, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

	<p>3.2. Активное участие в спортивной жизни школы.</p> <p>3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.</p>	
4. Опыт ЗОЖ.	<p>4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.</p> <p>4.2. Самообслуживание, гигиена.</p>	4. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Часы
1.	Основы техники безопасности	5
2.	Теоретическая подготовка	33
3.	Общая физическая подготовка	45
4.	Специальная физическая подготовка	50
5.	Контрольные нормативы	5
	Общее количество часов	138

### Основы техники безопасности

Обучение правилам поведения в спортивном зале через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий учебных групп спортивной школы, беседа с тренером. Безопасное обращение со снарядами.

### Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Физкультура и спорт в РФ	3
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	5
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	5
4.	Правила поведения	5
5.	Формирование здорового образа жизни	5
6.	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	5
7.	Техника и терминология физической культуры	5
<b>Итого часов</b>		<b>33</b>

### Средства обучения занятиям физической культурой

К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения;
- игры в спортивном зале;

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала.

С помощью подготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных);
- устранение инстинктивного страха перед выполнением трудно-координационного упражнения – как основа психологической подготовки к обучению.

*Упражнения с элементами акробатики и гимнастики:*

*Задачи:*

- устранение инстинктивного страха;
- ознакомление с возможностями своего тела;
- обучение группировке при падении.

*Прыжковые упражнения:*

*Задачи:*

- тренирование выносливости;
- освоение навыка прыжков на скакалке различными способами;

*Метание легких снарядов:*

*Задачи:*

- освоение навыка метания различных снарядов;
- освоение быстрого принятия решений в сложной и изменчивой ситуации.

## **Игры**

1. Игры на ознакомление и знакомство.
2. Игры с изоляцией зрительного анализатора
3. Игры на дыхание
4. Игры со скакалкой
5. Игры с мячом.



# Содержание программы

---

## Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путём воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают юному спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах, коньках. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешенное передвижение, упражнение с набивными и теннисными мячами и подобные другие. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, спортивные и подвижные игры.

**Строевые упражнения.** Повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положении лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).

**Упражнения для развития мышц ног.** Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** С гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Лежа на спине, поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

**Упражнения из других видов спорта.** Ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике вида спорта.

Это упражнения на координацию движений, игровых упражнениях, бой с тенью, упражнения на специальных снарядах и специальных упражнениях с партнёром.

Предварительная специальная физическая подготовка, направлена на построение специального фундамента, цель которой – как можно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

В тренировке виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка.

Каждый раз при переходе к следующей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

### **Техническая подготовка**

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения, требующие определённой выносливости;
- упражнения, требующие высокой координации.

#### *Биомеханические основы движений.*

Движения в физической культуре и спорте в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей спортсмена имеют свои пространственные, временные, скоростные, динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передаётся в трёхсоставную цепь плечо-предплечье-кисть.

### **Тактическая подготовка**

Под тактикой понимается искусство применения технических средств с учётом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю манере противника.

Тактические действия:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами т.д.

Наступательные действия находят своё выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Оборонительные действия разделяют на: непреднамеренные и преднамеренные.

---

# Методическое обеспечение программы

---

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
9. Иллюстрации с изображением видов спорта.
10. Картинки с изображением знаменитых спортсменов.
11. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
12. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в зале.
13. Картотека игр и упражнений в зале для каждой возрастной группы.
14. Комплексы дыхательных упражнений.
15. Подборка стихов, потешек, загадок о спорте.

# Материально-техническое обеспечение программы.

---

1. Спортивный зал
2. Мячи разных размеров.
3. Скакалки
4. Теннисные мячи
5. Велотренажер
6. Гантели
7. Медицинбол разного веса
8. Диски с музыкальными композициями.
9. Штанга
10. Канат
11. Шведская стенка с перекладиной

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.- 863 с.
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемияПресс, 2001. – 480 с.
3. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
5. Ширяев А.Г. Учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.