

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4» ГОРОДА КИРОВА

ПРИНЯТО  
На тренерском совете  
от 25.05.2020 г. Протокол № 8



Утверждаю  
Директор МБУ СШ № 4  
М.П. Шульгин М.П. Шульгин

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ПО  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

муниципального бюджетного учреждения  
«Спортивная школа № 4» города Кирова

Возраст детей – от 6 лет и старше  
Срок реализации – 2 года  
(платные услуги - тренировочные занятия)

Программу разработали:  
Корепанова Ирина Геннадьевна – к.п.н., заместитель директора по СП МБУ  
СШ № 4

Киров  
2020

## **Пояснительная записка**

Программа спортивного оздоровления по общей физической подготовке далее программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитывая личность, способную к самостоятельной физической деятельности.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья и призвана осуществлять важные функции, такие как:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую тренировочного процесса, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **Новизна программы**

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности по интересам.

### **Цель программы**

Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством различных видов спорта, соответствующих возрастным особенностям.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение детьми спортивной техникой и тактикой. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию; развитие специальных физических качеств личности.

4. Формирование потребности ведения здорового образа жизни. Соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности

#### **Особенности возрастной группы детей**

Количество детей в группах и количество тренировочных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 6 до 8 лет.

Состав группы постоянный.

В группы принимаются дети, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям спортом.

В группе занимается по 15 детей

### **1. Режим тренировочной работы**

Срок реализации программы составляет 2 года

Первый год обучения предполагает следующий режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Всего 36 часов за год (4 месяца: сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)

Основной формой занятий является тренировочное занятие.

Занятия проводятся в спортивном зале или на улице при условии специально оборудованной площадки с прорезиненным покрытием. Практические занятия по общей и специальной физической подготовке также рекомендуется проводить на улице с учётом погодных условий. Кроме этого проводятся соревнования, тренировочные и товарищеские игры, сдача контрольных нормативов.

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число детей в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
1	6	15	2	тестирование выполнение нормативов по ОФП
2	7	15	2	тестирование выполнение нормативов по ОФП

## 2. Методическое обеспечение

Спортивная школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Тренировочный год для групп ОФП начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы.

Расписание занятий составляется администрацией МБУ СШ № 4 по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

При реализации данной программы тренеры имеют возможность самостоятельного выбора содержания практической части тренировочных занятий, рекомендуемых в разделе 4 настоящей программы.

К занятиям общефизической подготовкой допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинскую справку).

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладению основами техники.

## 3. Тематический план

		1 год обучения	2 год обучения
Количество занятий в неделю		2	2
Количество часов в неделю		2	2
Раздел подготовки	Общая физическая подготовка	33	33
	Участие в контрольных тренировках (тестирование)	2	2
	Теоретическая подготовка	1	1
	Медицинское обследование		
Общее количество часов		36	36

## 4. Программный материал

Основная направленность	Упражнения
Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, резиновые мячи, мешочки с песком, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки.
Легкая атлетика	Общеразвивающие упражнения. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 30 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по гимнастической стенке; полоса препятствий; различные

	прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра. Барьерный бег. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.
Спортивные игры	Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки». Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением. Развитие координации: упражнения: «змейка», «фонарики», «восьмерка», «лабиринты».

## 5. Примерные упражнения

Содержание	Возраст	
	6-7 лет	7-8 лет
1. Для развития силы		
1.1. Упражнения с предметами	+	+
1.2. Удержание угла в упоре	+	+
1.3. Силовые упражнения с собственной массой тела	+	+
1.4. Упражнения с партнёром	+	+
2. Скоростно-силовые		
2.1. Прыжки через скакалку		
2.2. Прыжки на одной и двух ногах		
2.3. Многоскоки		
2.4. Выпрыгивание из приседа		
2.5. Тройные и пятерные прыжки с места		
2.6. Метание набивных мячей, мешочков с песком	-	+
2.7. Игровые задания по сигналу		+
2.8. Подвижные и национальные игры	-	+
3. На общую и силовую выносливость		
3.1. Прыжки со скакалкой 1—3 мин		
3.2. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 5 подскоков + 3 приседания в темпе)	+	+
3.3. Повторить 2—3 раза		+
3.4. Круговая тренировка		
3.5. Спортивные игры		
3.6. Удержание угла в упоре		
3.7. Вис на руках		
4. На координацию движений		
4.1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	-	+
4.2. Метание на точность		
4.3. Полосы препятствий		
4.4. Эстафеты		
4.5. Подвижные и национальные игры		
5. На гибкость		
5.1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений		
5.2. Повороты и вращения туловища с большой		

амплитудой		
5.3. Акробатические упражнения		
6. Скоростные		
6.1. Ускорение из положения сидя, лёжа.		
6.2. Челночный бег		
6.3. Ускорение по сигналу		
6.4. Эстафеты		
6.5. Выбегания		

## 6. Подвижные игры

« У ребят порядок строгий», « Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Уточка», «Не давай мяча водящему», «Не оставайся на полу», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами»

## 7. Теоретическая подготовка

Теоретический материал для занятий с детьми 1-2 годов обучения:

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Режим дня и личная гигиена.
3. Значение физических упражнений для здоровья человека.
4. Значение утренней гимнастики и закаливания.
5. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
6. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
7. Первая помощь при травмах на занятии.

## 8. Контрольные испытания (тесты по физической подготовленности)

**Физическая подготовленность** проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков (Приложение 1).

### 8.1. Тест на определение скоростных качеств:

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

### **8.2. Тест на определение координационных способностей:**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

### **8.3. Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут (сигнал гонга) у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию - линию старта и половину дистанции. Тренер-преподаватель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

### **8.4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых

наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

### **8.5. Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста (6 лет) и из положения стоя на полу у детей школьного возраста (7-8 лет).

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками - 20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

### **8.6. Тест на определение силовых способностей:**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста (7-8 лет); метание мешочков у детей (150гр.) дошкольного возраста (6 лет).

**Методика:** По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается.

Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

**При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:**

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- перекладина и мешочки с песком 150 гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

**При тестировании детей следует соблюдать определённые правила.** Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят один и тот же тренер-преподаватель или заместитель директора по УВР.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

**Во время тестирования важно учитывать:**

1. индивидуальные возможности ребёнка;
2. особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования (Приложение 2). В протокол записываются

результаты на начало и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также результаты записываются в индивидуальную карту физической подготовленности ребёнка (Приложение 3). По индивидуальной карте прослеживается физическое развитие ребёнка с 6 до 8 лет и корректно сообщается родителям каждого ребёнка, подводится итог в конце каждого года.

### Тематическое планирование (6- 7 лет)

- 1) Сентябрь - 9 занятий
- 2) Октябрь - 9 занятий
- 3) Ноябрь – 9 занятий
- 4) Декабрь – 9 занятий

Итого 36 занятий в год

1. Гимнастика	2. Гимнастика	3. Гимнастика	4. Тесты
5. Легкая атлетика	6. Гимнастика	7. Гимнастика	8. Гимнастика
9. Легкая атлетика	10. Легкая атлетика	11. . Легкая атлетика	12. Спортивные игры
13. . Легкая атлетика	14. Спортивные игры	15. Легкая атлетика	16. Легкая атлетика
17. Спортивные игры	18. Легкая атлетика	19. Гимнастика	20. Гимнастика
21. Гимнастика	18. Спортивные игры	23. Гимнастика	24. Гимнастика
25. Легкая атлетика	26. Легкая атлетика	27. Легкая атлетика	28. Спортивные игры
29. Гимнастика	30. Гимнастика	31. Легкая атлетика	32. Легкая атлетика
33. Легкая атлетика	34. Легкая атлетика	35.Тесты	36. Спортивные игры

### Тематическое планирование (7 - 8 лет)

- 1) Сентябрь - 9 занятий
- 2) Октябрь - 9 занятий
- 3) Ноябрь – 9 занятий
- 4) Декабрь – 9 занятий

Итого 36 занятий в год

2.	2.	3.	4. Тесты
----	----	----	----------

Гимнастика	Гимнастика	Гимнастика	
5. Легкая атлетика	6. Гимнастика	7. Гимнастика	8. Гимнастика
19. Легкая атлетика	20. Легкая атлетика	21. . Легкая атлетика	22. Спортивные игры
23. . Легкая атлетика	24. Спортивные игры	25. Легкая атлетика	26. Легкая атлетика
27. Спортивные игры	18. Легкая атлетика	19. Гимнастика	20. Гимнастика
21. Гимнастика	28. Спортивные игры	23. Гимнастика	24. Гимнастика
26. Легкая атлетика	26. Легкая атлетика	27. Легкая атлетика	28. Спортивные игры
29. Гимнастика	30. Гимнастика	31. Легкая атлетика	32. Легкая атлетика
33. Легкая атлетика	34. Легкая атлетика	35. Тесты	36. Спортивные игры