



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»**

«СОГЛАСОВАНО»  
с педагогическим советом  
МБУ ДО «СШОР № 1»

«09» января 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «СШОР № 1»  
А.В. Пашутина

Приказ № 15а от 09.01.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПЛАТНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА "ПЕРВЫЕ ШАГИ В СПОРТЕ"**

Городской округ Коломна

2024

## Разработчики программы:

Директор МБУ ДО  
«СШОР № 1»

Пашутина Анна Васильевна

Заместитель директора

Тыщук Елена Викторовна

Заместитель начальник отдела

Алиева Юлия Шабановна

Тренер-преподаватель

Константинов Анатолий Александрович

Тренер-преподаватель

Федотова Ирина Олеговна

Тренер-преподаватель

Воронина Светлана Борисовна

Инструктор-методист

Власов Сергей Николаевич

Инструктор-методист

Глухова Екатерина Николаевна

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная платная общеразвивающая программа "Первые шаги в спорте" (далее – Программа) в МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная программа является нормативным документом при проведении учебно-тренировочных занятий по общефизической подготовке в группах Учреждения.

Срок реализации программы не устанавливается. Настоящая программа основывается на многолетних научно-исследовательских работах в области теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки.

Программа не завязана на подготовку профессиональных спортсменов, она направлена на формирование у ребенка универсальных действий: личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация), регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка), познавательных, коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешения конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации), привлечение к систематическим занятиям физической культурой.

Нормативная часть программы содержит цель и задачи данной программы и особенности формирования групп.

Методическая часть программы включает учебно-тренировочный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам, рекомендация по объему учебно-тренировочных нагрузок.

Программный материал содержит практические материалы по ОФП И СФП, распределение по годам обучения.

## 2. Нормативная часть программы.

Программа рассчитана на детей от 4 до 9 лет и позволяет приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по физической культуре и спорту.

**Целью** программы является: приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Основные задачи** занятий - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма людей; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Основные понятия программы:

физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;

физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом

физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;

обучающиеся - зачисленные приказом руководителя дети.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом и включает в себя:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Набор занимающихся осуществляется при добровольном желании ребенка (без предъявления требований к его образованию и физической подготовке), имеющего медицинский допуск (медицинскую справку установленного образца) к занятиям, и с согласия родителей.

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией, педагогическим советом спортивной школы.

Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный объем недельной учебно-тренировочной нагрузки для реализации работы устанавливаются в соответствии с таблицей.

#### **Особенности формирования групп, определение объема недельной учебно-тренировочной нагрузки**

<i>Минимальный возраст для за- числения</i>	<i>Максимальный возраст для за- числения</i>	<i>Минимальная наполняемость групп</i>	<i>Максимальный количественный состав групп</i>	<i>Объем трениро- вочной нагрузки в неделю</i>
<b>4 (года)</b>	<b>9 (лет)</b>	<b>7 (чел.)</b>	<b>25 (чел.)</b>	<b>2 (астр.час)</b>

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия.

Занятия проводятся в свободное время занимающихся, на основании расписания учебно-тренировочных занятий.

### 3. Методическая часть программы

#### Характеристика содержания программы

Методическая часть программы по общей физической подготовке включает материал, который дети изучают в спортивной школе, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок по годам; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### Организационно-методические указания

Цель занятий общей физической подготовкой состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма к систематическим физическим упражнениям, а также повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

#### Тренировочный план

В учебно-тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по общей физической подготовке занимающихся. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами учебно-тренировочного занятия. На каждый год поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностями.

#### Продолжительность и объемы реализации программы

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах
		2 часа неделю
1.	Общая физическая подготовка	42
2.	Специальная физическая подготовка	27
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2
Общее количество часов в год		92

#### Методическое обеспечение тренировочной деятельности и условия реализации программы

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия - теоретические, практические, комбинированные (включают одновременно теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры);
- занятия оздоровительной и восстановительной направленности;
- участие массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Методы организации и проведения учебно-тренировочной деятельности:

Словесные методы:

- Беседы
- Описание

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Команды и распоряжения
- Анализ

Наглядные методы:

- Методические материалы, рекомендации,
- Показ специальных упражнений и техники приёмов по видам спорта
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, слайды, фотографии
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод (развивающие игры)
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя
- Методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений)
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники и тактики определенного вида спорта и совершенствование их в индивидуальных, групповых и командных действиях
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Игровая практика
- Элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- Прыжки и прыжковые упражнения
- Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

#### 4. Программный материал

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными обучающимися преимущественно используются

упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

### Распределение учебного материала

<i>Задачи</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Программный материал</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование навыков сохранения правильной осанки;</li> <li>• повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;</li> <li>• приобщение детей к здоровому образу жизни;</li> <li>• овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и спортивных упражнений;</li> <li>• развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;</li> <li>• воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура и спорт в России.</li> <li>• история спортивных игр.</li> <li>• техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.</li> <li>• гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль.</li> <li>• инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.</li> <li>• правила подвижных и спортивных игр</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;</li> <li>• упражнения для развития у детей выносливости, гибкости;</li> <li>• спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;</li> <li>• эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей</li> </ul>

В процессе освоения программы может осуществляться мониторинг физического развития следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, группа здоровья.

## 5. Использованная литература

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
2. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Учебник для студентов учреждений высшего образования
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения, 2004.
4. Ветрова И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. 252 с.
5. Ю. Гавердовский Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика Физкультура и спорт, 2007 г.
6. Открытые источники сети Интернет.