

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБУ ДО «КСШ» г. Челябинска)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «КСШ» г. Челябинска

А.Д. Сидоров

2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ЕДИНОБОРСТВ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Форма обучения - очная  
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:

Инструктор-методист ФСО  
Волкова Наталья Андреевна

Челябинск  
2023

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий физкультурой и спортом.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении учебно-тренировочных занятий в учреждении.

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры школьника.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- создание мотивации к занятиям физической культурой;
- развитие координации и ориентирования в пространстве;
- развитие равновесия, чувства ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы;
- развитие скоростных, силовых качеств;
- развитие выносливости, гибкости и ловкости;
- содействие гармоничному физическому развитию.

Организация образовательного процесса:

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-6 лет, с 7 лет и старше.

Количество детей в группе 10 – 25 человек. Форма занятия – групповая.

### Режим занятий

- продолжительность занятия для детей в возрасте 5-6 лет установлена по 3 академических часа 2 раза в неделю. Продолжительность одного академического часа, в соответствии с возрастными особенностями составляет 30 минут.
- продолжительность занятия для детей в возрасте с 7 лет и старше установлена по 2 академических часа 3 раза в неделю. Продолжительность одного академического часа, в соответствии с возрастными особенностями составляет 45 минут.

### Программа включает в себя два этапа подготовки:

1 Физкультурно-оздоровительный этап

2 Учебно-физкультурный этап

Этап обучения	Проверка освоения программы на конец учебного года
Физкультурно-оздоровительный этап	<u>Формальное</u> выполнение общих физических упражнений
Учебно-физкультурный этап	<u>Технически</u> правильное выполнение физических упражнений

### II. Прогнозируемые результаты:

Реализация данной программы позволит подготовить детей к дальнейшему обучению по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта.

По окончании обучения по данной образовательной программе дети

#### **будут знать:**

- а. Технику безопасности на занятиях ОФП;
- б. Основы здорового образа жизни;

#### **будут владеть:**

1. Техникой выполнения общих физических упражнений;

#### **будут уметь:**

1. Описывать и демонстрировать определенные упражнения общей

физической подготовки.

### Реализация программы способствует:

- формированию мотивации к занятиям физической культурой;
- развитию таких физических качества как ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- развитию логического, пространственного и ассоциативного мышление при занятиях физической культурой.

### Форма подведения итогов

Проверка усвоения программы осуществляется во время проведения открытых занятий в конце каждого полугодия, а также в конце срока обучения по всей образовательной программе.

### III. Тематический план

В зависимости от объективных условий, способностей и уровня развития детей возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов, отведенных на изучение отдельных разделов и тем программы.

### Учебно-тематический план обучения детей 5-6 лет (46 недель)

№ п/п	ТЕМЫ	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. История физической культуры</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
1	История физической культуры	2	2	
2	Техника безопасности на занятиях физической культурой	2	2	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>130</b>	<b>11</b>	<b>119</b>
1	Гигиена спортивных занятий	6	2	4
2	Строевые упражнения	14	2	12
3	Развитие гибкости	16	1	15
4	Развитие выносливости	16	1	15
5	Развитие быстроты	15	1	14
6	Развитие координации	14	1	13
7	Развитие силы	17	1	16
8	Акробатические упражнения	16	1	15
9	Подвижные игры	16	1	15
<b>III. Итоговое занятие</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Контрольные нормативы	4	1	3
	<b>Итого:</b>	<b>138</b>	<b>16</b>	<b>122</b>

## Учебно-тематический план обучения детей

с 7 лет и старше (46 недель)

№ п/п	ТЕМЫ	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. История физической культуры</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
1	История физической культуры	4	4	
2	Техника безопасности на занятиях физической культурой	4	4	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>195</b>	<b>18</b>	<b>177</b>
1	Гигиена спортивных занятий	12	2	10
2	Строевые упражнения	18	2	16
3	Развитие гибкости	27	2	25
4	Развитие выносливости	27	2	25
5	Развитие быстроты	24	2	22
6	Развитие координации	22	2	20
7	Развитие силы	23	2	21
8	Акробатические упражнения	22	2	20
9	Подвижные игры	20	2	18
<b>III. Итоговое занятие</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1	Контрольные нормативы	4	2	4
	<b>Итого:</b>	<b>207</b>	<b>14</b>	<b>124</b>

### IV. Содержание программы первого и второго года обучения

#### I. История физической культуры и спорта

##### 1. История физической культуры и спорта.

*Теория:* Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

##### 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

*Теория:* Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

#### II. Общая физическая подготовка

##### 1. Гигиена спортивных занятий.

*Теория:* Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Питьевой режим во время занятий.

##### 2. Строевые упражнения:

*Теория:* правила выполнения строевых упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, против хода, змейкой, кругом, скрещением;

### **3. Развитие гибкости:**

*Теория:* правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

*Практика:* выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).

- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.

- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед и поставить ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.

- Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–24 раза.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.

- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но

если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

#### **4. Развитие выносливости.**

*Теория:* правила выполнения упражнений на выносливость.

*Практика:* выполнение упражнений - бег с различной скоростью и продолжительностью.

#### **5. Развитие быстроты:**

*Теория:* правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

*Практика:* выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, подвижные и спортивные игры.

- Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

- Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3– 5 раз.

- Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

- Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

## **6. Развитие координации движений:**

*Теория:* правила выполнения упражнений на координацию движения.

*Практика:* выполнение упражнений на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

- Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.

- Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.

- Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.

- Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие, как можно дольше.

## **7. Развитие силы:**

*Теория:* правила выполнения упражнений на развитие силы.

*Практика:* выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

- Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

- Исходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение. Выполнить по 6–10 раз в каждую сторону.

- Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

- Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 подниманий и опусканий.

- Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20-25 подъемов.

- Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 1–2 метра. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

- Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз. Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

### **III. Акробатические упражнения**

*Теория:* правила выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, стойка на плечах.

Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки).

Перевероты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом.

Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Бег «Тараканий». Перемещение в упоре спереди, (с поворотами). Бег на коленях.

#### **IV. Подвижные игры**

*Теория:* правила подвижных игр.

*Практика:* «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Полоса препятствий», «Гуси – лебеди», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Хвостики»

#### **V. Итоговое занятие.**

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, и другое.

#### **V. Виды контроля общей физической подготовки**

*Промежуточная:* опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

*Итоговая:* соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

#### *Оценочные материалы*

Протоколы хода соревнований, грамоты, анкеты

Методическое обеспечение программы

На стартовом уровне организуется стимулирование интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности. Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

Вся эта работа строится в рамках единого воспитательного пространства, объединения, где равноправными субъектами являются не только дети и

тренера, но и родители. Родители активно посещают собрания, праздники, обращаются к тренеру и психологу за индивидуальными консультациями, контролируют процесс выполнения домашних заданий.

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме. Основная форма организации образовательного процесса - групповая.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают краткие знания по гигиене. На теоретических занятиях используются методы: рассказ, беседа, диалог.

На практических занятиях обучающиеся выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях.

#### **VI. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности:**

- Бег 10 (30) м, (с)
- Челночный бег 3 X 10 м, (с)
- Прыжок в длину с места (см)
- Бег 6 минут (м),
- Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)
- Сгибание туловища, лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

## VII. Список литературы:

1. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. / Е.Н. Борисова –Москва: «Панорама», 2006.
2. Былеева, Л.А. Подвижные игры [Текст] / Л.А. Былеева, И.В. Короткова, В.Е. Яковлев. — Москва: 2009. — 243с.
3. Глазырина, Л.Д., Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / В.А. Овсяник, Л.Д.Глазырина. -Москва: Айрис-пресс, 2011.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И.Мартьянов. —Москва, 2013.
5. Гусак, Ш.З. Групповые акробатические упражнения [Текст]/ Ш.З. Гусак. - Москва: 2011.- 189 с.
6. Данилков, А.А. Игры на каждый день [Текст]/А.А.Данилков. Новосибирск, 2009.
7. Железняк, Ю.Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — Москва: 2008. — 285с.
8. Иконникова, Т.А., Бабич К.И. – Режим доступа:  
<http://www.firo.ru/wpcontent/uploads/2014/02/Berezka1.pdf>
9. Кузина, В.В. 500 игр и эстафет [Текст] /В.В. Кузина –Москва: Физкультура и спорт, 2007.
10. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст]/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва:2014.— 164с.
11. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В. И.Лях, А. А. Зданевич. — Москва:2012.
12. Назаренко, Л.Д. Пластичность как двигательнo- координационное качество [Текст] /Л.Д.Назаренко // Теория и практика физической культуры.- №8. – 1999. – С.48-53.
13. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет[Текст] /Л.И.Пензулаева —Москва: Владос,2010.
14. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В.Полтавцева. – Москва: Просвещение, 2005.
15. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст] /В.Н. Селуянов –Москва, 2011.
16. Сивачева, Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием» Л.Н.Сивачева – СПб.: Детство-пресс. 2010.
17. Трубицына, С.А. Вариативная образовательная программа дошкольного образования «Березка»,[Электронный ресурс] / Трубицына С.А., Загвоздкин В.К., Вылегжанина, О.Ю., Фишер Т.В.