

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета

Протокол № 69 от 10.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДЮЦ

Кривоногова Ю.А.

Приказ № 63 от 10.08.2023 г. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»

Форма реализации программ: очная

Год обучения - 1;

Номер группы - 1;

Возраст обучающихся – 5-8 лет

Составитель:

Гришаев Евгений

Аркадьевич, педагог доп.
образования

2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41;
5. Устав МАУ ДО ДЮЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.

Направленность программы.

«Общая физическая подготовка» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность программы.

Заключается в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься общей физической подготовкой на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности программы.

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с борьбой самбо. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить в спортивном зале.

Адресат программы.

Возраст учащихся 5-8 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 10-15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

Режим занятий.

4 учебных часа в неделю (36 учебных недель).

Объем программы.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Общезащитная подготовка» рассчитана на 1 года обучения: 144 часов -18 часов теории и 126 часов практики.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год.

Уровневость.

Стартовый, т.е. предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, двигательных навыков, расширение кругозора, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формы обучения.

Очная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий.

Беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, игра, соревнование.

Формы проведения результатов.

На занятиях используются различные виды контроля:

текущий (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

промежуточный (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)

2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)

3. достижения (контрольные испытания, тесты, мониторинг, участие в соревнованиях)

4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.)

Цель общеразвивающей программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи общеразвивающей программы:

1. обучающие

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, кувырки и др.);

-формировать знания об основах физкультурной деятельности.

2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила).

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

Текущая аттестация проходит в период с 21.12.2023 года по 25.12.2023 года.

Промежуточная аттестация проходит в период с 17.05.2024 года по 21.05.2024 года.

Календарно-тематический план

Группы

1-й года обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Раздел программы, тема занятия	Итого часов	Всего часов		Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
			Теория	Практика			
1	Упражнения легкой атлетики	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Сентябрь	
2	Упражнения легкой атлетики	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
3	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего коллектива». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
4	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Участие спортсменов страны в международных соревнованиях». Подведение итогов урока.		
5	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
6	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
7	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
8	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
9	Упражнения легкой атлетики, самбо.	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Октябрь	
10	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
11	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о технике спортивной гимнастики». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
12	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Форма гимнаста, легкоатлета, самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
13	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		

14	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
15	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
16	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача нормативов		
17	Соревнования	2	0	2	Первенство городского округа Верхний Тагил по общей физической подготовке среди спортивных секций		
18	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Причины травм в самбо» Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
19	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
20	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
21	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание выдержки спортсмена» Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
22	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
23	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы развития силы». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
24	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
25	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
26	Соревнование	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню народного Единства		
27	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		Декабрь
28	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы воспитания решительности спортсмена». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
29	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
30	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Режим тренировки». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		

31	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о тактике легкоатлета». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
32	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
33	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
34	Соревнование	2	0	2	Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
35	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Январь	
36	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
37	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
38	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Использование подтягивания для развития силы мышц кисти».		
39	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Как вызвать нужные усилия и движения противника и замаскировать свои действия в самбо». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
40	Контрольные нормативы	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди спортивных секций		
41	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
42	Подвижные игры	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
43	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Февраль	
44	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
45	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание решительности». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
46	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
47	Упражнения	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Разбор прошедших		

	спортивной гимнастики, самбо				соревнований». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
48	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню защитника Отечества			
49	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Март		
50	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
51	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка			
52	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
53	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
54	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
55	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Анализ техники самбо». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
56	Соревнование	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей			
57	Подвижные игры	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		Апрель	
58	Подвижные игры	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
59	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методика развития специальной силы». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
60	Упражнения спортивной гимнастики,	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			

	легкой атлетики, самбо						
61	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
62	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
63	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
64	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача нормативов		
65	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке, среди спортивных секций		
66	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
67	Подвижные игры	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
68	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
69	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Май	
70	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Способы совершенствования техники». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
71	Подвижные игры	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
72	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню Победы		
ИТОГО:		144	18	126			