

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета

Протокол № 69 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДЮЦ

Кривоногова Ю.А.

Приказ № 69 от 30.08.2023 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 - 3;

Возраст обучающихся – 6-8 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 ДЮОЦ, 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 6-8 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.**

2 учебных часа в неделю (36 учебных недель).

### **Объем программы.**

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Общездоровительная подготовка» рассчитана на 1 год обучения: 72 часа -10 часов теории и 62 часа 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 16.12.2023 года по 28.12.2023 года.

Промежуточная аттестация проходит в период с 06.05.2024 года по 19.05.2024 года.

## Календарно-тематический план

### Группы 3-я группа

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	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Сентябрь	
2	Упражнения легкой атлетики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
3	Упражнения легкой атлетики	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Правила выполнения упражнений спортивной гимнастики». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
4	Упражнения легкой атлетики	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
5	Упражнения легкой атлетики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
6	Упражнения легкой атлетики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
7	Упражнения легкой атлетики, самбо	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Мышечная система человека». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
8	Соревнования	1	0	1	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
9	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Октябрь	
10	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
11	Упражнения атлетики, самбо. Подвижные игры	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Понятие о технике спортивной гимнастике». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
12	Упражнения легкой атлетики, самбо. Подвижные игры	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Понятие о технике самбо». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
13	Упражнения	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Основные упражнения в		

	легкой атлетики, самбо.				легкой атлетике». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
14	Упражнения легкой атлетики, самбо.	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Оборудование зала для спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо и инвентарь». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
15	Упражнения легкой атлетики, самбо	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Форма гимнаста, легкоатлета, самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
16	Контрольные нормативы	1	0	1	Сдача нормативов			
17	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Ноябрь		
18	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Причины травм в самбо» Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
19	Упражнения самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
20	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
21	Подвижные игры	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Воспитание выдержки спортсмена» Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
22	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
23	Подвижные игры	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Методы развития силы». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
24	Соревнования	1	0	1	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню народного Единства			
25	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		Декабрь	
26	Контрольные нормативы	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Методы воспитания решительности спортсмена». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
27	Соревнования	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
28	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Режим тренировки». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
29	Упражнения	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Понятие о тактике			

	спортивной гимнастики, самбо				легкоатлета). Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
30	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
31	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
32	Соревнования	1	0	1	Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
33	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
34	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
35	Подвижные игры	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
36	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
37	Упражнения спортивной гимнастики	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
38	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
39	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Использование подтягивания для развития силы мышц кисти».		
40	Соревнование	1	0	1	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди спортивных секций	Январь	
41	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
42	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
43	Подвижные игры	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Февраль	
44	Подвижные игры	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Воспитание решительности». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
45	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		

46	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0,5	0,5	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
47	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
48	Соревнования	1	0	1	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню защитника Отечества		
49	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Март	
50	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
51	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка		
52	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		

53	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
54	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
55	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
56	соревнования	1	0	1	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
57	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Апрель	
58	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		



59	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики самбо	1	0	1	Беседа на тему «Методика развития специальной силы». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры	Май	
60	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
61	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
62	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
63	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
64	Контрольные нормативы Подвижные игры	1	0	1	Сдача нормативов		
65	Подвижные игры	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
66	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
67	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
68	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
69	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
70	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	1	0	1	Беседа на тему «Способы совершенствования техники». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
71	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики самбо	1	0	1	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
72	Соревнования	1	0	1	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню Победы		