

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета
Протокол № 89 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
Кривоногова Ю.А.
Приказ № 13 от 30 08 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 - 2;

Возраст обучающихся – 8-9 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 8-9 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.

6 учебных часа в неделю (36 учебных недель).

Объем программы.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» рассчитана на 1 года обучения: 216 часов -28 часов теории и 188 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

2-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	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Сентябрь	
2	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
3	Упражнения легкой атлетики	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Правила выполнения упражнений спортивной гимнастики». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
4	Упражнения легкой атлетики	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
5	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего коллектива». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
6	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Участие спортсменов страны в международных соревнованиях». Подведение итогов урока.		
7	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
8	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Оценка упражнений легкой атлетики. Определение победителя.».		
9	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
10	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
11	Упражнения атлетики, самбо.	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Мышечная система человека». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
12	Упражнения легкой атлетики, самбо.	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		

13	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей	Октябрь		
14	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
15	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
16	Упражнения легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о технике спортивной гимнастики». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
17	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о технике самбо». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
18	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Основные упражнения в легкой атлетике». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
19	Упражнения самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Оборудование зала для спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо и инвентарь». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
20	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Форма гимнаста, легкоатлета, самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
21	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
22	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
23	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Причины травм». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
24	Упражнения гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
25	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача нормативов			
26	Соревнования	2	0	2	Первенство городского округа Верхний Тагил по общей физической подготовке среди спортивных секций			
27	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		Ноябрь	
28	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Причины травм в самбо» Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
29	Упражнения спортивной	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			

	гимнастики, самбо							
30	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
31	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание выдержки спортсмена» Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
32	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
33	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы развития силы». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
34	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
35	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
36	Упражнения спортивной гимнастики	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Средства развития выносливости».			
37	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
38	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
39	Соревнование	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню народного Единства			
40	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
41	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы воспитания решительности спортсмена». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
42	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
43	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Режим тренировки». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
44	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о тактике легкоатлета». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
45	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
46	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			

Декабрь

47	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
48	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Тактика выполнения гимнастических упражнений». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
49	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
50	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
51	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
52	Соревнование	2	0	2	Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей	
53	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
54	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
55	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
56	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
57	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
58	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
59	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Использование подтягивания для развития силы мышц кисти».	
60	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». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
61	Контрольные нормативы	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди спортивных секций	
62	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей	
	Подвижные	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики,	Январь

	игры				самбо. Подвижные игры.		
63	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
64	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
65	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание решительности». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
66	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
67	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
68	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
79	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
70	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы».		
71	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
72	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню защитника Отечества		
73	Упражнения спортивной гимнастики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
74	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Март	
75	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка		

76	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Апрель	
77	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
78	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
79	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Анализ техники спортивной гимнастики». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
80	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Анализ техники самбо». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
81	Упражнения спортивной гимнастики	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
82	Упражнения спортивной гимнастики	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
83	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
84	Соревнование	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
85	Подвижные игры	2	0,5	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
86	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
87	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методика развития специальной силы». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
88	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
89	Упражнения спортивной	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики,		

	гимнастики, легкой атлетики, самбо				самбо. Подвижные игры.	
90	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
91	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
92	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
93	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
94	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
95	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
96	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача нормативов	
	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке, среди спортивных секций	
97	Подвижные игры	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	
98	Подвижные игры	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	
99	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Май
100	Упражнения спортивной гимнастики, легкой	2	0	2	Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	

	атлетики, самбо						
101	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
102	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Способы совершенствования техники». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
103	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
104	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
105	Подвижные игры	2	0,5	2	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
106	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
107	Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
108	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню Победы		
ИТОГО:		216	28	188			