

Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДЮЦ

\_\_\_\_\_ Кривоногова Ю.А.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022-2023 уч. год  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Общая физическая подготовка»

Форма реализации программ: очная

Год обучения - 1;

Номер группы - 2;

Возраст обучающихся – 7-9 лет

Составитель:

Гришаев Евгений

Аркадьевич, педагог

доп. образования

2022 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка», которая ставит своей целью: 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).

*Программа адресована детям 7-9 лет и рассчитана на 1 год обучения.*

*В 2022-2023 учебном году по программе обучаются дети:*

*7-9 лет, 1 год обучения, общий объем часов – 216*

### **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

Количество групп 1-го года обучения – 2

Количество обучающихся в каждой группе – 12-20 человек.

### **Формы организации процесса обучения:**

- Очная;
- Индивидуально-групповая;
- Групповая.

Текущая аттестация проходит в период с **19.12.22 по 23.12.22 г.**

Промежуточная аттестация проходит в период с **15.05.23 по 24.05.23.**

Диагностика проходит с **13.04.23 по 06.05.23**

## 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 | Краткое содержание занятия   | Дата по плану | Дата по факту |
|----|--------------------------------|-------------|--|---------------|---------------|
| 1  | Скоростная подготовка          | 2           | Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.          | Сентябрь      |               |
| 2  | Скоростно-силовая подготовка   | 2           | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |               |               |
| 3  | Силовая подготовка             | 2           | Беседа на тему «Правила выполнения упражнений спортивной гимнастики». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                               |               |               |
| 4  | Силовая выносливость           | 2           | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |               |               |
| 5  | Скоростная подготовка          | 2           | Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего коллектива». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |               |               |
| 6  | Скоростно-силовая подготовка   | 2           | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Участие спортсменов страны в международных соревнованиях». Подведение итогов урока. |               |               |
| 7  | Силовая подготовка             | 2           | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |               |               |
| 8  | Силовая выносливость           | 2           | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Оценка упражнений легкой атлетики. Определение победителя.».       |               |               |
| 9  | Скоростная подготовка          | 2           | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |               |               |
| 10 | Скоростно-силовая подготовка   | 2           | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |               |               |
| 11 | Силовая подготовка             | 2           | Беседа на тему «Мышечная система человека». Упражнения спортивной  |               |               |

|    |                              |   |  |         |  |
|----|------------------------------|---|--|---------|--|
|    |                              |   | гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 12 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |         |  |
| 13 | Соревнования                 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей  |         |  |
| 14 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   | Октябрь |  |
| 15 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 16 | Силовая подготовка           | 2 | Беседа на тему «Понятие о технике спортивной гимнастике». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |         |  |
| 17 | Силовая выносливость         | 2 | Беседа на тему «Понятие о технике самбо». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |         |  |
| 18 | Скоростная подготовка        | 2 | Беседа на тему «Основные упражнения в легкой атлетике». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.                          |         |  |
| 19 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Беседа на тему «Оборудование зала для спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо и инвентарь». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. |         |  |
| 20 | Силовая подготовка           | 2 | Беседа на тему «Форма гимнаста, легкоатлета, самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.            |         |  |
| 21 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 22 | Скоростная подготовка        | 2 | Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                    |         |  |
| 23 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Беседа на тему «Причины травм». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |         |  |
| 24 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики,   |         |  |

|    |                              |   |   |        |                |  |
|----|------------------------------|---|---|--------|----------------|--|
|    |                              |   | самбо. Подвижные игры.  |        |                |  |
| 25 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |        |                |  |
| 26 | Контрольные нормативы        | 2 | Сдача нормативов  |        |                |  |
| 27 | Соревнования                 | 2 | Первенство городского округа Верхний Тагил по общей физической подготовке среди спортивных секций                     |        |                |  |
| 28 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.   |        |                |  |
| 29 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Беседа на тему «Причины травм в самбо» Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                       |        |                |  |
| 30 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |        |                |  |
| 31 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.   |        |                |  |
| 32 | Скоростная подготовка        | 2 | Беседа на тему «Воспитание выдержки спортсмена» Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.              |        |                |  |
| 33 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |        |                |  |
| 34 | Силовая подготовка           | 2 | Беседа на тему «Методы развития силы». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                       | Ноябрь |                |  |
| 35 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.   |        |                |  |
| 36 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |        |                |  |
| 37 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Средства развития выносливости».             |        |                |  |
| 38 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |        |                |  |
| 39 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.   |        |                |  |
| 40 | Соревнование                 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню народного Единства |        |                |  |
| 41 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные  |        | Де<br>ка<br>бр |  |

|    |                              |   |  |        |  |
|----|------------------------------|---|--|--------|--|
|    |                              |   | игры.  |        |  |
| 42 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Беседа на тему «Методы воспитания решительности спортсмена». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры. |        |  |
| 43 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 44 | Силовая выносливость         | 2 | Беседа на тему «Режим тренировки». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |        |  |
| 45 | Скоростная подготовка        | 2 | Беседа на тему «Понятие о тактике легкоатлета». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.              |        |  |
| 46 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                         |        |  |
| 47 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 48 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |        |  |
| 49 | Скоростная подготовка        | 2 | Беседа на тему «Тактика выполнения гимнастических упражнений». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                |        |  |
| 50 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 51 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 52 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |        |  |
| 53 | Соревнование                 | 2 | Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей   |        |  |
| 54 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  | Январь |  |
| 55 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                               |        |  |
| 56 | Силовая подготовка           | 2 | Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований».  |        |  |
|    |                              |   |  |        |  |

|    |                              |   |   |         |  |
|----|------------------------------|---|---|---------|--|
|    |                              |   | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 57 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.   |         |  |
| 58 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 59 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 60 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.<br>Беседа на тему «Использование подтягивания для развития силы мышц кисти».   |         |  |
| 61 | Силовая выносливость         | 2 | Беседа на тему «Как вызвать нужные усилия и движения противника и замаскировать свои действия в самбо». ■ Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры. |         |  |
| 62 | Контрольные нормативы        | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовки среди спортивных секций   |         |  |
| 63 | Соревнования                 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей   |         |  |
| 64 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  | Февраль |  |
| 65 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 66 | Силовая подготовка           | 2 | Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 67 | Силовая выносливость         | 2 | Беседа на тему «Воспитание решительности». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |         |  |
| 68 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.   |         |  |
| 69 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 70 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |         |  |
| 71 | Силовая                      | 2 | Упражнения спортивной   |         |  |

|    |                              |   |  |      |  |
|----|------------------------------|---|--|------|--|
|    | выносливость                 |   | гимнастики, самбо. Подвижные игры.   | Март |  |
| 72 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы».  |      |  |
| 73 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |      |  |
| 74 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |      |  |
| 75 | Соревнования                 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню защитника Отечества |      |  |
| 76 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |      |  |
| 77 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |      |  |
| 78 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка |      |  |
| 79 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |      |  |
| 80 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |      |  |



|    |                              |   |  |        |  |
|----|------------------------------|---|--|--------|--|
| 81 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  | Апрель |  |
| 82 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 83 | Силовая выносливость         | 2 | Беседа на тему «Анализ техники спортивной гимнастики». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                |        |  |
| 84 | Скоростная подготовка        | 2 | Беседа на тему «Анализ техники самбо». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.               |        |  |
| 85 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 86 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 87 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |        |  |
| 88 | Соревнование                 | 2 | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей  |        |  |
| 89 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 90 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 91 | Силовая подготовка           | 2 | Беседа на тему «Методика развития специальной силы». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры. |        |  |
| 92 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 93 | Скоростная подготовка        | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 94 | Скоростно-силовая подготовка | 2 | Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.  |        |  |
| 95 | Силовая подготовка           | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 96 | Силовая выносливость         | 2 | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.   |        |  |
| 97 | Скоростная                   | 2 | Беседа на тему «Проведение   |        |  |

|        |                              |     |   |     |  |
|--------|------------------------------|-----|---|-----|--|
|        | подготовка                   |     | самостоятельной разминки». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.                                       |     |  |
| 98     | Скоростно-силовая подготовка | 2   | Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры. |     |  |
| 99     | Контрольные нормативы        | 2   | Сдача нормативов  |     |  |
| 100    | Соревнования                 | 2   | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке, среди спортивных секций                            |     |  |
| 101    | Скоростная подготовка        | 2   | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.   | Май |  |
| 102    | Скоростно-силовая подготовка | 2   | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |     |  |
| 103    | Силовая подготовка           | 2   | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |     |  |
| 104    | Силовая выносливость         | 2   | Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.  |     |  |
| 105    | Скоростная подготовка        | 2   | Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.       |     |  |
| 106    | Скоростно-силовая подготовка | 2   | Беседа на тему «Способы совершенствования техники». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.              |     |  |
| 107    | Силовая подготовка           | 2   | Упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.   |     |  |
| 108    | Соревнования                 | 2   | Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей, посвященный Дню Победы                 |     |  |
| ИТОГО: |                              | 216 |   |     |  |