

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 - 1;

Возраст обучающихся – 7-8 лет

Составитель:

Гришаев Евгений

Аркадьевич, педагог доп.
образования

2022 г

ГО Верхний Тагил

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:

7-8 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». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Сентябрь	
2	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
3	Силовая подготовка	2	Беседа на тему «Правила выполнения упражнений спортивной гимнастики». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
4	Силовая выносливость	2	Элементы 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	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Участие спортсменов страны в международных соревнованиях». Подведение итогов урока.		
7	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
8	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Оценка упражнений легкой атлетики. Определение победителя.».		
9	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
10	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
11	Силовая подготовка	2	Беседа на тему «Мышечная система человека». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
12	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
13	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
14	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Октябрь	
15	Скоростно-силовая	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		

	подготовка				
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». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
18	Скоростная подготовка	2	Беседа на тему «Основные упражнения в легкой атлетике». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетике, самбо. Подвижные игры.		
19	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Оборудование зала для спортивной гимнастики, легкой атлетике, самбо и инвентарь». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
20	Силовая подготовка	2	Беседа на тему «Форма гимнаста, легкоатлета, самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
21	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетике, самбо. Подвижные игры.		
22	Скоростная подготовка	2	Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
23	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Причины травм». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
24	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетике, самбо. Подвижные игры.		
25	Силовая выносливость	2	Элементы 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	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетике, самбо. Подвижные игры.	Ноябрь	
29	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Причины травм в самбо» Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
30	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
31	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетике, самбо. Подвижные игры.		
32	Скоростная подготовка	2	Беседа на тему «Воспитание выдержки спортсмена» Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		

33	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Декабрь	
34	Силовая подготовка	2	Беседа на тему «Методы развития силы». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
35	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
36	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
37	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Средства развития выносливости».		
38	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
39	Силовая выносливость	2	Элементы 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	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
42	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Методы воспитания решительности спортсмена». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
43	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
44	Силовая выносливость	2	Беседа на тему «Режим тренировки». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
45	Скоростная подготовка	2	Беседа на тему «Понятие о тактике легкоатлета». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
46	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
47	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
48	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
49	Скоростная подготовка	2	Беседа на тему «Тактика выполнения гимнастических упражнений». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
50	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
51	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
52	Силовая выносливость	2	Элементы 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	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Январь	
55	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
56	Силовая подготовка	2	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
57	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
58	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
59	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
60	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. 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». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
62	Контрольные нормативы	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди спортивных секций		
63	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей		
64	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		Февраль
65	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
66	Силовая подготовка	2	Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
67	Силовая выносливость	2	Беседа на тему «Воспитание решительности». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
68	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
69	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
70	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
71	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
72	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы».		
73	Скоростно-	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо.		

	силовая подготовка		Подвижные игры.	Март	
74	Силовая подготовка	2	Элементы 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	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
77	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
78	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка		
79	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
80	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
81	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
82	Силовая	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо.		

	подготовка		Подвижные игры.		
83	Силовая выносливость	2	Беседа на тему «Анализ техники спортивной гимнастики». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
84	Скоростная подготовка	2	Беседа на тему «Анализ техники самбо». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
85	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
86	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
87	Силовая выносливость	2	Элементы 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	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Апрель	
90	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
91	Силовая подготовка	2	Беседа на тему «Методика развития специальной силы». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
92	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
93	Скоростная подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
94	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
95	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
96	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
97	Скоростная подготовка	2	Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
98	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Элементы 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	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Май	
102	Скоростно-силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		

103	Силовая подготовка	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
104	Силовая выносливость	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
105	Скоростная подготовка	2	Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
106	Скоростно-силовая подготовка	2	Беседа на тему «Способы совершенствования техники». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
107	Силовая подготовка	2	Элементы 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			