

**«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

**РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ**  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
**«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»**

**ПРОТОКОЛ**

от «31» августа 2023 г. №3

**УТВЕРЖДЕНО**  
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
**«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ №48 к ПРИКАЗУ**

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка»**

*Разработана на основе дополнительной общеразвивающей  
программы «Общая физическая подготовка»*

*направленность* – физкультурно-спортивная

*срок реализации* – 1 год

*возраст учащихся* – 6-10 лет

*авторы-разработчики* – педагоги дополнительного образования  
С.И. Шумакова, О.А. Юрова

**Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей программе:**

*направленность* – физкультурно-спортивная

*срок реализации* – 1 год

*год реализации* – 1-й год

*уровень программы* - базовый

*форма реализации* – очные занятия (аудиторные и практические) с возмож-  
ностью использования дистанционной формы обучения

*разработчики* – С.И. Шумакова, педагог доп. образования

*педагоги, реализующие рабочую программу* – С.И. Шумакова

**НОВОМОСКОВСК**

**2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	<b>стр. 3</b>
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	стр. 3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе .....	стр. 3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности .....	стр. 3
1.4. Цели и задачи рабочей программы .....	стр. 3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году .....	стр. 4
1.6. Формы занятий и их сочетания .....	стр. 4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование .....	стр. 4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году .....	стр. 4
<b>II. Учебно-тематический план .....</b>	<b>стр. 6</b>
<b>III. Структура занятий .....</b>	<b>стр. 7</b>
<b>IV. Содержание изучаемого курса .....</b>	<b>стр. 7</b>
<b>V. Календарный учебный график .....</b>	<b>стр. 11</b>

## I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой, так же, предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.</p>
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 216.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 220.</p> <p>Возраст обучающихся – 6-10 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 12-15 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p> <p>Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения: программа может реализовываться в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программ МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.</p>

1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	<p><i>Цель рабочей программы</i> – содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка посредством формирования его физической культуры, пропаганда здорового образа жизни.</p> <p>Реализация цели предусматривает последовательное <i>решение ряда задач:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию ребенка младшего школьного возраста;</li> <li>– обучение детей жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li> <li>– развитие двигательных способностей учащихся;</li> <li>– приобретение детьми необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</li> <li>– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.</li> </ul>
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 80 минут (<i>2 академических часа</i>).</p> <p>Количество занятий в неделю – 3.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Теоретические и практические занятия; занятия комбинированного типа оздоровительной направленности; спортивные праздники, эстафеты, игры и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеобразовательной программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимися следующих результатов.</i></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Учащиеся должны знать и иметь представление:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о способах и особенностях движений и передвижений человека;</li> <li>– о работе скелетных мышц;</li> <li>– о терминологии разучиваемых упражнений;</li> <li>– о физических качествах и общих правилах их тестирования;</li> <li>– об общих и индивидуальных основах личной гигиены;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида, профилактика плоскостопия, проведения зрительной гимнастики;</li> <li>– о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</li> </ul> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации;</li> <li>– следить за самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений;</li> <li>– уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Обладать двигательными умениями, навыками и способностями –</b></p> <p><i>В циклических и ациклических упражнениях:</i> правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать в равномерном темпе до 2 минут; преодолевать с помощью бега полосу из 3-5 препятствий.</p> <p><i>В метаниях на дальность и на меткость:</i> метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из исходного положения: стоя, правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками; метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 7 м для мальчиков и 4 м для девочек.</p> <p><i>В гимнастических и акробатических упражнениях:</i> ходить, бегать и прыгать с изменением длины, частоты и ритма движений; выполнять строевые упражнения, рекомендованные программой; принимать основные исходные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой до 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; выполнять кувырок вперед; прыгать через скакалку, стоя на месте.</p> <p><i>В подвижных играх:</i> уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.</p> <p><i>В организации физкультурно-оздоровительной деятельности:</i> самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендован-</p>
--	--

		<p>ные подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.</p> <p><i>На занятиях физическими упражнениями:</i> соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и педагогу во время занятий; поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время выполнения упражнений, проведения подвижных игр и выполнения других заданий.</p> <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опрос;</li> <li>– оценка теоретических знаний;</li> <li>– функциональное тестирование;</li> <li>– наблюдение.</li> </ul> <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование теоретических знаний;</li> <li>– функциональное тестирование.</li> </ul> <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– функциональное тестирование.</li> </ul>
--	--	---

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	–
2.	Личная гигиена.	1	1	–
3.	Корректирующая гимнастика.	33	1	32
4.	Легкая атлетика.	39	1	38
5.	Спортивные игры.	100	1	99
6.	Гимнастика.	39	1	38
7.	Проверка теоретических знаний, оценка физической подготовленности.	7	1	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>220</b>	<b>7</b>	<b>213</b>

### III. Структура занятий

*Занятие комбинированного типа традиционной формы (2 академических часа):*

1. Вводная часть – 10 минут.  
*Задачи:* мобилизовать внимание учащихся, подготовить организм обучающихся для основной части занятия.
2. Основная часть – 60 минут.  
*Задачи:* устанавливаются в соответствии с программным материалом.
3. Заключительная часть – 10 минут.  
*Задачи:* постепенное снижение физической активности, восстановление всех функций организма, подготовка к дальнейшей жизнедеятельности.

### IV. Содержание изучаемого курса

*«Базовый уровень»*

#### Теоретическая часть (9 час.)

#### *1. Техника безопасности (1 час.)*

- поведение на занятиях ОФП;
- пожарная безопасность;
- работа с инвентарем.

#### *2. Личная гигиена (1 час.)*

- гигиена одежды, как правильно подобрать одежду для занятий;
- гигиена обуви;
- гигиена тела;
- самоконтроль.

#### *3. Корректирующая гимнастика (2 час.)*

##### 1) Осанка (1 час.)

- правильная осанка - это...;
- нарушение осанки - это...;
- правильное положение спины при работе за компьютером;
- советы для сохранения осанки.

##### 2) Плоскостопие (1 час.)

- оценка и виды плоскостопия;
- виды плоскостопия;
- профилактика плоскостопия.

#### *4. Легкая атлетика (1 час.)*

- легкая атлетика как вид спорта;
- виды легкой атлетики;
- виды соревнований по легкой атлетике.

**5. Спортивные игры (1,5 час.)**

- спортивные игры как вид спорта;
- виды спортивных игры;
- виды соревнований по спортивным играм.

**6. Гимнастика (1,5 час.)**

- гимнастика как вид спорта;
- виды гимнастики;
- виды соревнований по гимнастике.

**7. Проверка теоретических знаний (1 час.)**

- беседы;
- опросы;
- тестирование.

**Практическая часть (225 час.)****1. Легкая атлетика (40 час.)**

## 1) Бег и его разновидности:

- специальные беговые упражнения;
- ускорения по звуковому сигналу;
- ускорение с изменением направления движения;
- медленный бег (до 4 мин);
- бег до 30м с высокого старта (ускорение);
- челночный бег 3х10м;
- бег из различных исходных положений (ускорения).

## 2) Метание:

- метание малого мяча с места;
- метание малого мяча с разбега;
- метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели);
- метание малого мяча на дальность;
- комплекс упражнений с набивными мячами.

## 3) Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки на обеих ногах с продвижением вперед;
- прыжки с высоты до 40 см.

## 4) Эстафеты:

- без предметов;
- с предметами;
- с различными передвижениями.

**2. Гимнастика (40 час.)**

## 1) Лазание и перелезание:

- лазание по гимнастической стенке;
- лазанье по наклонной скамейке;



- лазанье по канату произвольным способом;
- перелазание через стопку матов;
- перелазание через гимнастическую скамейку;
- эстафеты с лазанием и перелазанием.

#### 2) Акробатические упражнения:

- группировка;
- перекаты вперед, назад в группировке;
- перекаты вправо, влево в группировке;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках (страховка).

#### 3) Упражнения в равновесии:

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- «ласточка».

#### 4) Висы и упоры:

- висы на рейке гимнастической скамейки;
- висы на канате;
- висы на перекладине.

#### 5) Стрейчинг:

- упражнения на растяжение основных групп мышц;
- развитие гибкости связок и суставов, позвоночника;
- формирование правильной осанки;
- увеличение амплитуды движений;
- снятие мышечного утомления.

### **3. Корректирующая гимнастика (34 час.)**

Корректирующая гимнастика является основным средством коррекции нарушений осанки и плоскостопия:

- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки;
- комплексы упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплексы упражнений для профилактики миопии.

### **4. Спортивные игры (105 час.)**

#### 1) Подвижные игры:

- «Вызов номеров»;
- «К своим флажкам»;
- «Перестрелка»;
- «Пустое место».

#### 2) Эстафеты:

- с набивным мячом;
- с обручем;
- с прыжками через препятствия;

- круговые эстафеты;
- встречные эстафеты;
- линейные эстафеты до 30 м.

3) Элементы баскетбола:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

4) Элементы футбола:

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

**5. Проверка теоретических знаний (1час.)**

Для оценки качества владения учебным материалом и уровня теоретических знаний используется опрос и беседа с учащимися.

Для диагностики уровня физического развития применяется функциональное тестирование физических качеств: прыжок с места /см/, пресс (количество переходов из положения лёжа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, в положение сед) и гибкость (наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке /см/).



















