

**«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 №49 к ПРИКАЗУ**

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка»**  
*(с элементами спортивных игр)*

*Разработана на основе дополнительной общеразвивающей  
программы «Общая физическая подготовка»  
(с элементами спортивных игр)*

**направленность** – физкультурно-спортивная

**срок реализации** – 1 год

**возраст учащихся** – 7-16 лет

**авторы-разработчики** – педагоги дополнительного образования  
Е.В. Абрамов, С.В. Наумова, С.И. Шумакова

**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 с возможностью  
использования дистанционной формы обучения

**педагоги, реализующие рабочую программу** – А.В. Левкин,  
А.А. Попов, И.М. Седова, Широков А.В.  
педагоги дополнительного образования

**возраст учащихся, осваивающих рабочую программу** – 7-16 лет

**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. 6</b>
<b>IV. Содержание изучаемого курса .....</b>	<b>стр. 7</b>
<b>V. Календарный учебный график .....</b>	<b>стр. 10</b>

## I. Пояснительная записка

1.1.	<p>Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p>	<p>Физкультурно-спортивная.</p> <p>Дополнительная общеразвивающая программа.</p> <p>Базовый.</p>
1.2.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.</p>	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья. 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.	<p>Особенности организации образовательной деятельности.</p>	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 216.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 216.</p> <p>Возраст обучающихся – 7-16 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.	<p>Цели и задачи рабочей программы.</p>	<p><i>Цель рабочей программы</i> – содействие воспитанию физически развитого поколения; создание условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка посредством фор-</p>

		<p>мирования его физической культуры, пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>Реализация цели предусматривает последовательное <i>решение ряда задач:</i></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование базовых знаний о здоровом образе жизни, основ гигиенического воспитания, режиме дня.</li> </ul> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;</li> <li>– обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li> <li>– развитие двигательных способностей;</li> <li>– выработка стойкой потребности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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, духовных и морально-волевых качеств.</li> </ul>
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 80 минут (2 академических часа).</p> <p>Количество занятий в неделю – 3.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие комбинированного типа; практическое занятие; спортивное соревнование; турнир; тренинг; игра и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения про-	<p><i>По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.</i></p>

	<p>межуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.</p>	<p><b><i>Учащиеся должны знать и иметь представление:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о способах и особенностях движений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</li> <li>– о работе систем органов при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>– о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> <li>– о физических качествах и общих правилах их тестирования;</li> <li>– об общих и индивидуальных основах личной гигиены, режиме дня, здоровом образе жизни;</li> <li>– о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</li> </ul> <p><b><i>Учащиеся должны уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств;</li> <li>– следить за самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений;</li> <li>– организовывать и проводить самостоятельные занятия;</li> <li>– уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.</li> </ul> <p><b><i>Наиболее важными предполагаемыми результатами</i></b> работы по реализации данной программы можно считать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений;</li> <li>– уважительное отношение подростков к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность поколений;</li> <li>– раскрытие ребёнка как гармонично развивающейся личности, со своим индивидуальным творческим потенциалом;</li> <li>– формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>– приобретение необходимого минимума теоретических знаний;</li> <li>– привлечение как можно большего количества детей к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.</li> </ul> <p><b><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– функциональное тестирование;</li> </ul>
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– опрос;</li> <li>– выполнение практических упражнений;</li> <li>– спортивные соревнования.</li> </ul> <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– функциональное тестирование;</li> <li>– спортивные соревнования.</li> </ul> <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– функциональное тестирование;</li> <li>– спортивные соревнования.</li> </ul>
--	--	--

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	2	3	4	5
1.	Техника безопасности на занятиях.	1ч	1ч	–
2.	Личная гигиена.	1ч30``	1ч30``	–
3.	Пульс.	1ч	1ч	–
4.	Здоровый образ жизни.	1ч30``	1ч30``	–
5.	Правила спортивных игр.	2ч	2ч	–
6.	Проверка теоретических знаний.	2ч	2ч	–
7.	Легкая атлетика.	41ч15``	–	41ч15``
8.	Гимнастика.	39ч 20``	–	39ч 20``
9.	Спортивные игры.	72ч 25``	–	72ч25``
10.	Стретчинг.	10ч 10``	–	10 ч10``
11.	Подвижные игры, эстафеты.	40ч 15``	–	40ч 15``
12.	Функциональное тестирование.	6ч	–	6ч
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216ч</b>	<b>11ч35``</b>	<b>204ч5``</b>

## III. Структура занятий

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

1. Вводная часть – 8-10 минут.  
*Задачи:* мобилизовать внимание учащихся, подготовить организм обучающихся для основной части занятия.
2. Основная часть – 55-60 минут.  
*Задачи:* устанавливаются в соответствии с программным материалом.
3. Заключительная часть – 10-12 минут.  
*Задачи:* постепенное снижение физической активности, восстановление всех функций организма, подготовка к дальнейшей жизнедеятельности.

## IV. Содержание изучаемого курса

### «Базовый уровень»

#### Теоретическая часть (10 ч.)

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

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

##### **2. Личная гигиена. (2 часа)**

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

##### **3. Пульс (1 час)**

- что такое пульс;
- режим работы сердца;
- места нахождения пульса;
- как правильно взять пульс.

##### **4. Здоровый образ жизни (2 часа)**

- соблюдение режима труда;
- соблюдение режима отдыха;
- двигательная активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- витамины.

##### **5. Правила спортивных игр (2 часа)**

- баскетбол;
- волейбол;
- футбол.

##### **6. Проверка теоретических знаний (2 часа)**

- беседы;
- фронтальные опросы.

## Практическая часть (224 ч.)

### 7. Легкая атлетика (45 часов)

#### 7.1 Бег и его разновидности:

- специальные беговые упражнения;
- ускорения по звуковому сигналу;
- ускорение с изменением направления движения;
- медленный бег;
- бег до 100 м. с высокого старта (ускорение);
- челночный бег 3x10 м.;
- бег с повышенной скоростью;
- техника низкого старта и стартовый разгон;
- бег из различных исходных положений (ускорения).

#### 7.2 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.

#### 7.3 Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега «согнув ноги»;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки на обеих ногах с продвижением вперед;
- прыжки с высоты;
- комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

### 8. Гимнастика (45 часов)

#### Лазание и перелазание

- 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.

#### Акробатические упражнения.

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

#### Упражнения в равновесии:

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



*Висы и упоры:*

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

### **9. Спортивные игры (75 часов)**

*Баскетбол:*

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

*Волейбол:*

- нижняя прямая подача;
- верхняя прямая подача;
- передачи мяча;

*Футбол:*

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

### **10. Стретчинг (11 часов)**

### **11. Подвижные игры, эстафеты (42 часа)**

- парные;
- встречные;
- с предметами;
- без предметов;
- круговые;
- линейные.

РДК.

### **12. Функциональное тестирование (6 часов)**

- тестирование физических качеств.



















