

Комитет по образованию
администрации муниципального образования город Новомосковск

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

УТВЕРЖДЕНО

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ДИРЕКТОРОМ
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ
от «30» августа 2024 г. № 3

ПРИЛОЖЕНИЕ № 44 к ПРИКАЗУ
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

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

**направленность – физкультурно-спортивная
возраст учащихся – 6-10 лет
срок реализации – 1 год
реализуемый уровень образования - стартовый
авторы-разработчики – Шумакова С.И., Юрова О.А., педагоги
дополнительного образования**

**Сведения о рабочей дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе:**

**направленность – физкультурно-спортивная
срок реализации – 1 год
год реализации – 1-й год
уровень программы - стартовый
форма реализации – очные занятия (аудиторные и практические) с воз-
можностью использования дистанционной формы обучения
педагог, реализующий рабочую программу С.И. Шумакова, педагог до-
полнительного образования
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 6-10 лет**

НОВОМОСКОВСК
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 3
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
II. Учебно-тематический план	стр. 6
III. Структура занятий	стр. 7
IV. Содержание изучаемого курса	стр. 7
V. Календарный учебный график	стр. 11

I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Стартовый
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"> – укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию ребенка младшего школьного возраста; – обучение детей жизненно важным двигательным умениям и навыкам; – развитие двигательных способностей учащихся; – приобретение детьми необходимых знаний в области физической культуры и спорта; – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
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 общеразвивающей 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 учащимся следующих результатов.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Учащиеся должны знать и иметь представление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – о способах и особенностях движений и передвижений человека; – о работе скелетных мышц; – о терминологии разучиваемых упражнений; – о физических качествах и общих правилах их тестирования; – об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

	<ul style="list-style-type: none"> – о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида, профилактика плоскостопия, проведения зрительной гимнастики; – о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации; – следить за самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений; – уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. <p>Обладать двигательными умениями, навыками и способностями –</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"> – опрос; – оценка теоретических знаний; – функциональное тестирование; – наблюдение. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование теоретических знаний; – функциональное тестирование. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – функциональное тестирование.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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
	ИТОГО:	220	7	213

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 игр;
- 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/).

