

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета  
Протокол № 48 от 30.08.2021 г.



СТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО ДЮЦ  
Кривоногова Ю.А.  
Приказ № 45-д от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2021-2022 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

2021 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41;
5. Устав МАУ ДО ДЮОЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.

### **Направленность программы.**

«Общая физическая подготовка» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **Актуальность программы.**

Заключается в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься общей физической подготовкой на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### **Отличительные особенности программы.**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с борьбой самбо. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить в спортивном зале.

### **Адресат программы.**

Возраст учащихся 7-8 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 10-15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

### **Режим занятий.**

6 учебных часа в неделю (36 учебных недель).

### **Объем программы.**

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Общезащитная подготовка» рассчитана на 1 года обучения: 216 часов -28 часов теории и 188 часов практики.

### **Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год.

### **Уровневость.**

Стартовый, т.е. предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, двигательных навыков, расширение кругозора, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Формы обучения.**

Очная, индивидуально-групповая, групповая.

### **Виды занятий.**

Беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, игра, соревнование.

### **Формы проведения результатов.**

На занятиях используются различные виды контроля:

текущий (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

промежуточный (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)

2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)

3. достижения (контрольные испытания, тесты, мониторинг, участие в соревнованиях)

4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.)

### **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

Текущая аттестация проходит в период с 21.12.2020 года по 25.12.2020 года.

Промежуточная аттестация проходит в период с 17.05.2021 года по 21.05.2021 года.

## 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	Всего часов		Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
			Теория	Практика			
1	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Сентябрь	
2	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
3	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Правила выполнения упражнений спортивной гимнастики». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
4	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
5	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего коллектива». Упражнения спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
6	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Участие спортсменов страны в международных соревнованиях». Подведение итогов урока.		
7	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
8	Силовая выносливость	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Оценка упражнений легкой атлетики. Определение победителя.».		
9	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
10	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
11	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Мышечная система человека». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
12	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
13	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей 2011-2013 г.р.		
14	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		Ок тя

15	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
16	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о технике спортивной гимнастики». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
17	Силовая выносливость	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о технике самбо». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
18	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Основные упражнения в легкой атлетике». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
19	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Оборудование зала для спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо и инвентарь». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
20	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Форма гимнаста, легкоатлета, самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
21	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
22	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
23	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Причины травм». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
24	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
25	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
26	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача нормативов			
27	Соревнования	2	0	2	Первенство городского округа Верхний Тагил по общей физической подготовке среди спортивных секций			
28	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		Ноябрь	
29	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Причины травм в самбо» Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
30	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
31	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			

32	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание выдержки спортсмена» Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
33	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
34	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы развития силы». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
35	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
36	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
37	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Средства развития выносливости».		
38	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
39	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
40	Соревнование	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей 2011-2013 г.р., посвященный Дню народного Единства		
41	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
42	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методы воспитания решительности спортсмена». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
43	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
44	Силовая выносливость	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Режим тренировки». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
45	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Понятие о тактике легкоатлета». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
46	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
47	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
48	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
49	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Тактика выполнения гимнастических упражнений». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
50	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		

51	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
52	Силовая выносливость	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
53	Соревнование	2	0	2	Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей 2011-2013 г.р.		
54	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
55	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
56	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
57	Силовая выносливость	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
58	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
59	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
60	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Использование подтягивания для развития силы мышц кисти».		
61	Силовая выносливость	2	0,5	1,5	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	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди спортивных секций		
63	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей 2011-2013 г.р.		
64	Скоростная подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Февраль	
65	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
66	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
67	Силовая выносливость	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Воспитание решительности». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
68	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
69	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Элементы спортивной гимнастики, самбо.		

					Подвижные игры.		
70	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
71	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
72	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы».		
73	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
74	Силовая подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
75	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей 2010-2012 г.р., посвященный Дню защитника Отечества		
76	Скоростная подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
77	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
78	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка		
79	Силовая выносливость	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
80	Скоростная подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.	Март	



81	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
82	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
83	Силовая выносливость	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Анализ техники спортивной гимнастики». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
84	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Анализ техники самбо». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
85	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
86	Силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
87	Силовая выносливость	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
88	Соревнование	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей 2011-2013 г.р.			
89	Скоростная подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			Апрель
90	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
91	Силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Методика развития специальной силы». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
92	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
93	Скоростная подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
94	Скоростно-силовая подготовка	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
95	Силовая подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
96	Силовая выносливость	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
97	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.			
98	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.			
99	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача нормативов			
100	Соревнование	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил			

	ия				по Общей Физической Подготовке, среди спортивных секций		
101	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.	Май	
102	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
103	Силовая подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
104	Силовая выносливость	2	0	2	Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
105	Скоростная подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
106	Скоростно-силовая подготовка	2	0,5	1,5	Беседа на тему «Способы совершенствования техники». Элементы спортивной гимнастики, самбо. Подвижные игры.		
107	Силовая подготовка	2	0,5	2	Элементы спортивной гимнастики, легкой атлетики, самбо. Подвижные игры.		
108	Соревнования	2	0	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке среди детей 2011-2013 г.р., посвященный Дню Победы		
ИТОГО:		216	28	188			