

Управление образования муниципального образования  
«Усть-Удинский район»

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Рассмотрена методическим  
советом МКУ ДО ДДТ  
Протокол № 1 от 29.09.2020 г.

Утверждена  
Приказом директора МКУ ДО ДДТ  
№ 95-ОД от 29.09.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Общая физическая подготовка для начинающих»**

Адресат программы: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик программы:  
Кахнович Олеся Ивановна  
педагог дополнительного образования

2020 год  
р. п. Усть-Уда

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Объем и содержание программы

1.2 Планируемые результаты

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1 Учебный план

2.2 Календарный учебный график

2.3 Оценочные материалы

2.4 Методические материалы

3. Условия реализации программы

Список литературы

Приложения

## Пояснительная записка

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан-ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
4. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ». Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Усть-Удинского районного Дома детского творчества (далее – Учреждение).  
Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для начинающих» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность. Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей. Данная программа обеспечивает развитие спортивных навыков. Освоение программы позволит организовать детей и отвлечь их от бесполезного времяпровождения. Физическая нагрузка благоприятно отразится на физической форме учащихся и здоровье в целом.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в сочетании теоретических знаниях и практических навыков. Теория дает учащимся общие представления о физической подготовке, спортивных командах и упражнениях. Полученные знания учащиеся закрепляют на практике, выполняя физические упражнения.

**Адресат программы:** учащиеся 6-10 лет.

Дети этого возраста отличаются большой эмоциональной возбудимостью, благодаря этому могут, как полностью погружаться в любимое дело, так и отвлекаться на посторонние раздражители. Не всегда в этом возрасте в достаточной мере есть понимание ответственности перед собой и своими сверстниками. Для них большое значение приобретают межличностное общение в среде сверстников. Обучение по данной программе позволит дисциплинировать учащихся, повысить чувство ответственности, улучшить межличностные отношения.

**Срок освоения программы:** 1 год, 36 недель, 9 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 учебных часа (один учебный час 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

Количество учащихся в группе: 12-15 человек.

Программа составлена для 1 года обучения 3 разновозрастных групп:

- 1 группа – детей возрастной категории 6-7 лет
- 2 группа - детей возрастной категории 8-9 лет.
- 3 группа - детей возрастной категории 9 -10 лет.

**Цель программы:** формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры

**Задачи программы:**

Образовательные:

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку;  
обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;  
изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;  
формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества у учащихся, обеспечивать высокую дееспособность;  
совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

**Воспитательные:**

прививать жизненно важные гигиенические навыки;  
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;  
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;  
формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

улучшать функциональное состояние организма;  
повышать физическую и умственную работоспособность  
способствовать снижению заболеваемости;  
ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;  
формировать правильную осанку;  
обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;  
формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Объем, содержание программы**

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы за год 144 часа. Содержание дополнительных общеразвивающих программ (далее ДОП) ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, с учетом запроса социума и утверждается директором на каждый учебный год.

#### **Содержание программы:**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт. Основные направления и приоритеты. Перспективы развития. Физическая культура как составная часть общей культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Правила соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м. Кросс 300—500 м.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча в цель и на дальность.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Участие в соревнованиях с другими кружками. Не менее 5 игр.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команда.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах. Прыжок через козла. Упражнения на бревне. Преодоление полосы препятствий.

**Настольный теннис.** Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования в кружке по круговой системе.

**Подвижные игры:** «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелезанием.

**Контрольные испытания, соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Выполнение требований, упражнений и норм комплекса.**

## 1.2 Планируемые результаты освоения программы:

Улучшение показателей физического развития. Выполнение нормативных показателей. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Физкультура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, техники безопасности.	2	2	-	
3-4	Правила соревнований Основные правила личной гигиены. Виды соревнований	2	2	-	
5-6	Правила оборудования, место занятий, инвентарь.	2	2	-	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	
7-8	Техника безопасности. Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа.	2	1	1	
9-10	Ходьба. Бег по прямой	2	-	2	
11-12	Бег с преодолением препятствий. Игра «Пионер бол»	2	-	2	
13-14	Бег на короткие дистанции до 40 м. Эстафета с мячом	2	-	2	
15-16	Эстафетный бег 3 x 100 Игра «Удочка».	2	-	2	
17-18	Кросс 300 – 500 м. Игра «День и ночь»	2	-	2	
19-20	Полоса препятствий Игра «Пионер бол»	2	-	2	
21-22	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Игра «Удочка»	2	-	2	
23-24	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	2	-	2	
25-26	Челночный бег 3 x 10 Игра «Лапта»	2	-	2	
27-28	Метание малого мяча. Игра «Лапта»	2	-	2	
<b>Футбол</b>		<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
29-30	Техника безопасности Правила игры. Передвижения и прыжки	2	1	1	
31-32	Удары по мячу ногой	2	-	2	

	Удар носком, внутренней стороной стопы				
33-34	Удар мяча после остановки, ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы	2	-	2	
35-36	Ведения мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча	2	-	2	
37-38	Удары по мячу головой. Выбрасывание мяча из за боковой линии. Игра	2	-	2	
39-40	Ведения мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча	2	-	2	
41-42	Ведение мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле.	2	-	2	
43-44	Расстановка игроков. Игра.	2	-	2	
45-46	Ведения мяча. Отбор мяча	2	-	2	
47-48	<b>Соревнования. Промежуточная аттестация.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Соревнование Мониторинг на сайте ДДТ
<b>Гимнастика</b>		<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
49-50	Техника безопасности Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Интервал. Дистанция	2	1	1	
51-52	Строевые упражнения. Перестроения. Повороты на месте и в движении	2	-	2	
53-54	Комплекс упражнений УГ. Лазание по канату	2	-	2	
55-56	ОРУ в парах. Лазание по канату	2	-	2	
57-58	Подтягивание из вися (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки)	2	-	2	
59-60	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад.	2	-	2	
61-62	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2	-	2	
63-64	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика «Мост»	2	-	2	
65-66	ОРУ со скакалкой Прыжок через козла в длину	2	-	2	

67-68	Полоса препятствий Игра «Кто сильнее?»	2	-	2	
69-70	Прыжок через козла в ширину Игра «Группа, Смирно»	2	-	2	
71-72	ОРУ с предметом. Полоса препятствий	2	-	2	
73-74	Зачет	2	-	2	Мониторинг физического развития
<b>Настольный теннис</b>		<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
75-76	Техника безопасности Правила игры. Стойка игрока. Передвижения шагами.	2	1	1	Двухсторонняя игра в теннис
77-78	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Игра «Бой петухов»	2	-	2	
79-80	Способы держания ракетки. Удары по мячу.	2	-	2	
81-82	ОРУ с мячом. Удары по мячу Подачи	2	-	2	
83-84	Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.	2	-	2	
85-86	Выбор позиции Игра на счет	2	-	2	
87-88	Подачи. Удары мяча	2	-	2	
89-90	<b>Соревнования</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
<b>Подвижные игры</b>		<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	
91-92	Техника безопасности Игры: «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь»,	2	1	1	
93-94	«Перебежка с выручкой»,	2	-	2	
95-96	«Удочка», «Охотники и утка»,	2	-	2	
97-98	«Попади в мяч», «Пионер бол»,	2	-	2	
99-100	«Не давай мяча водящему»,	2	-	2	
101-102	Игры с мячом	2	-	2	
103-104	Перебежка с выручкой	2	-	2	
105-106	Полоса препятствий	2	-	2	
107-108	Игра «вышибало»	2	-	2	
109-110	Эстафеты	2	-	2	
111-112	Полоса препятствий	2	-	2	



113-114	Самостоятельные игры	2	-	2	
115-116	«Охотники и утки», «воробьи, вороны»	2	-	2	
117-118	«Эстафеты с мячом, Линейная эстафета,	2	-	2	
119-120	Эстафета с лазаньем и перелезанием	2	-	2	
121-122	Игры на равновесие	2	-	2	Эстафета
123-124	Игры на внимание	2	-	2	
125-126	Самостоятельные игры	2	-	2	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	
127-128	Бег на короткие дистанции 40 м. Игра «Перебежка с выручкой»	2	-	2	
129-130	Эстафетный бег 3x 100 Игра с мячом	2	-	2	
131-132	Кросс 300 – 500 м. Игра «Попади в мяч»	2	-	2	
133-134	Прыжки в высоту способом «Перекидном». Игра «Пионер бол»	2	-	2	
135-136	Прыжок в высоту способом «перешагивания.	2	-	2	
137-138	Метание малого мяча в цель Игра «Попади в мяч»	2	-	2	
139-140	Метание мяча в цель. Игра «Пионербол» <b>Промежуточная аттестация</b>	2	-	2	Мониторинг на сайте ДДТ
141-142 143-144	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Мониторинг физического развития
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

Выполнение нормативов: бег, челночный бег, прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис(д).; наклоны вперед из положения сидя.

## 2.2 Календарный учебный график

Количество часов									Всего
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
16	18	18	14	14	16	16	18	14	144

## 2.3 Оценочные материалы

В течение года проходит текущий контроль по основным разделам программы.

Проверка усвоения программы осуществляется проведением промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (выполнение нормативов).

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя, веселые старты (приложение1).

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Протоколе результатов промежуточной аттестации учащихся», который является одним из отчетных документов и хранится у администрации МКУ ДО Усть-Удинский районный Дом детского творчества.

Результаты промежуточной и годовой аттестации обучающихся, отражаются в следующем итоговом мониторинге:

	да	частично	нет
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка</b>			
<b>1.1.Теоретические знания</b>			
Знает теорию (может рассказать)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике, может, зная теорию, добывать новые знания)			
не знает			
<b>1.2.Владение специальной терминологией</b>			
<b>2. Учебно-организационные умения и навыки:</b>			
умение организовать свое рабочее (учебное) место			
навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности			
<b>3. Предметные достижения учащегося:</b>			
на уровне детского объединения			

(кружка, студии, секции)			
на уровне района			
на уровне области			

## 2.4 Методические материалы

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

### 3. Условия реализации программы

Образовательный процесс может осуществляться через официальный сайт учреждения вкладка «Дистанционное обучение» <http://ddtustuda.ru/distancionnoe-obuchenie> (при заочной форме), электронную образовательную платформу Zoom (для проведения мастер-классов, конференций, секций).

Программа реализуется в МКУ ДО ДДТ п. Усть-Уда, на базе МБОУ Ново-Удинская СОШ.

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

#### Техническое оснащение занятий

Оборудование и инвентарь:

- Шведская стенка
- Гантели
- Мячи
- Обручи
- Скакалки
- Штанга
- Гимнастические маты
- Канат
- Гимнастический козел
- Теннисный стол
- Гимнастические брусья

#### Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Издательство «Академия», 2002.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: «Просвещение», 1972.
3. Марьенко И.С. Примерное содержание воспитания школьников. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников.- М.: «Просвещение», 1989.
5. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000.
6. Портнов Ю.М. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Виленского М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2007.
8. Ковальков В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007.

Название упражнений	Возраст	
	6-7 лет	8 лет
Бег 30м (сек)	6,3	
Бег 1000м (мин)	6.25	6,1
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	6.10
Пр. в длину с места (см)	130	19,8
Метание мяча (м)	15	140
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	17
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	3
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	16

**Контрольные нормативы по ОФП для начинающих (девочки)**

Название упражнений	Возраст	
	6-7 лет	8 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5
Пр. в длину с места (см)	120	130
Метание мяча (м)	12	15
Вис (сек)	8	9
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7