

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

Утверждаю:
Директор ДДТ
М.А.Тарасенко
Приказ ДДТ от 31.08 2018 г.
№ 14/02



Рабочая программа

«Общая физическая подготовка для начинающих»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6-10 лет. Срок освоения 1 год обучения

Составлено на основе программы «Общая физическая подготовка»

Ю.А.Воронина рекомендованной

Главным управлением школ министерства просвещения СССР 1986 год

Подготовила: педагог дополнительного
образования Л.Ю. Митюкова

2018 г.
р.п. Усть-Уда

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методические рекомендации
6. Список литературы
7. Приложение

Пояснительная записка

Данная программа составлено на основе программы «Общая физическая подготовка» Ю.А.Воронина рекомендованной Главным управлением школ министерства просвещения СССР 1986 год

Программа кружка по общей физической подготовке рассчитана на детей 6 – 9 лет.

Она предусматривает, проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа рассчитана на один год обучения.

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.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; занятость детей в свободное время.

Основной показатель работы кружка по общей физической подготовке – выполнение учащимися программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, теоретической подготовленности, участие в соревнованиях и воспитательных мероприятиях.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у младших школьников в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Цели работы кружка:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- создание условий для всестороннего развития организма ребенка в области дополнительного образования детей;
- развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся начального звена школы.

В программе поставлены следующие задачи:

1. Дать необходимые знания об истории теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, режим дня, о первой медицинской помощи, о правилах и организации проведения соревнований, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

2. Развитие двигательных качеств: *гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость*, укрепление опорно-двигательного аппарата, привитие стойкого интереса к занятиям кружка общая физическая подготовка; выполнение нормативных требований по видам подготовки

с целью укрепления здоровья и закаливание занимающихся.

3

3. Воспитание кружковцев в процессе овладения Физической культурой укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. Развитие интерес к занятием кружка. Воспитание жизненно необходимых морально-волевых качеств: дисциплинированности, настойчивости, смелости, навыки культурного поведения, чувство дружбы и товарищества.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Всего часов: 144

Из них на теорию: 11

Практика: 133

**Учебный план
1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности	2	2	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	—
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	—
4	Легкая атлетика	38	1	37
5	Футбол	18	1	17
6	Гимнастика	24	1	23
7	Настольный теннис	14	1	13
8	Подвижные игры	36	1	35
9	Контрольные испытания, соревнования	8	-	8
	Итого:	144	11	133

**Учебно-тематический план
1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		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	
Легкая атлетика		38	1	37
7-8	Техника безопасности. Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа.	1	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
Футбол		18	1	17
29-30	Техника безопасности Правила игры. Передвижения и прыжки	1	1	1
31-32	Удары по мячу ногой Удар носком, внутренней стороной стопы	2		2
33-34	Удар мяча после остановки, ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы	2		2
35-36	Ведения мяча. Отбор мяча.	2		2

	Перехват. Выбивание мяча			
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	Соревнования.			2
Гимнастика		24	1	23
49-50	Техника безопасности Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Интервал. Дистанция	1	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 вперёд, кувырок назад.	2		2
61-62	Кувырок вперёд, 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
Настольный теннис		14	1	13
75-76	Техника безопасности Правила игры. Стойка игрока.		1	1

	Передвижения шагами.			
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	Соревнования	2		2
Подвижные игры		36	1	35
91-92	Техника безопасности Игры: «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь»,	1	1	1
93-94	«Перебежка с вырубкой»,	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 вырубкой	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
123-124	Игры на внимание	2		2
125-126	Самостоятельные игры	2		2

Легкая атлетика				16
127-128	Бег на короткие дистанции 40 м. Игра «Перебежка с выручкой»	2		2
129-130	Эстафетный бег 3х 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»	2		2
141-142	Полоса препятствий. Игра «Лапта»	2		2
143-144	Соревнования	2		2
	Итого:	144	11	133

Содержание программы

1 год обучения

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 выручкой», «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.

Методические рекомендации

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединять учебно-тренировочные занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с учеником. В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В секции основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Руководитель кружка должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать кружковцев к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для четкого планирования, учета, отчетности кружок должен иметь следующую документацию: годовой учебно-тематический планирование, план воспитательной работы; журналы учета учебной работы, посещаемости.

Занимающиеся комплектуются в группу в независимости от пола, но с учетом возраста. Группа формируется из детей с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Программа кружка составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический зал, площадка для игры в баскетбол, волейбол, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение кружковца к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности кружковца, его интересы, мотивы поведения, степень развития идейно-политических, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры.)

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с учеником. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка с учетом учебных программ для общеобразовательной школы для данной возрастной группы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Для оценки уровня физической подготовленности и эффективности освоения материала программы два раза в год (сентябрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (данные указаны в таблице «Контрольные упражнения»).

В течение всего периода обучения педагог должен обратить особое внимание на следующие направления работы:

Контрольные испытания, соревнования обратить внимание как выполняют данные нормативы

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач секции.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- сплочение коллектива;
- наставничество опытных спортсменов;
- торжественный прием в секцию;
- просмотр соревнований (в т.ч. видео и телевидение) и их обсуждение;
- проведение внутренних тематических коллективных творческих дел;
- экскурсии, турпоходы;
- соревнования;
- ведение фото и видеолетописи кружка.

Критерии оценки

Анализ и комплексная оценка результатов тестирования

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся необходимо сопоставить результаты тестирования каждого испытуемого в соответствии с его возрастом, полом, с указанными в таблицах показателями, которые позволят осуществить как индивидуальную, так и групповую оценку состояния развития учащихся.

Сентябрьское тестирование учащихся и оценка с помощью нормативов соответствующих таблиц определит исходный уровень физической подготовленности учащихся каждой возрастной группы.

Повторное тестирование в конце учебного года и соответствующая оценка по таблицам даст возможность учителю определить степень прироста результатов в том или ином упражнении и проанализировать результаты педагогического процесса за истекший учебный год.

Результаты в контрольных упражнениях-тестах оцениваются по пятибалльной системе с помощью разработанных таблиц и могут быть учтены при выставлении оценок за четверть, год.

Список литературы

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям – Ростов н/Д: Феникс, 2009 .
2. Воронина Ю.А. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивные кружки и секции «Общая физическая подготовка» рекомендованной Главным управлением школ министерства просвещения СССР - М.: «Просвещение», 1986 .
3. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2007.
4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Планирование в организации занятий. 7 кл.: методическое пособие – М.: Дрофа, 2008.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: «Просвещение», 1983.
6. Ковальков В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2004.
7. Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 2007.
8. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000.

Таблица 1

Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	4,5-4,4	4,8-4,6	4,9
	Д		4,8-4,9	5,0
8-2	М	4,4-4,3	4,7-4,5	4,8
	Д	4,6-4,5	4,7-4,8	4,9
9-3	М	4,3-4,2	4,6-4,4	4,7
	Д	4,5-4,4	4,6-4,7	4,8

Таблица 2

Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	7,1- 6,5	7,4-7,2	7,7
	Д	7,7-6,9	8,0- 7,8	8,1
8-2	М	6,9- 6,1	7,3-7,0	7,4
	Д	7,2- 6,5	7,6-7,3	7,7
9-3	М	6,5-5,8	6,9-6,6	7,0
	Д	6,8-6,0	7,1-6,9	7,2

Таблица 3

Оценка результатов в беге на 3х10 м (сек.)

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	11,1-9,7	11,7-11,2	11,8
	Д	11,4-10,4	11,9-11,5	12,0
8-2	М	10,2-9,4	10,8-10,3	10,9
	Д	10,7-9,7	11,2- 10,8	11,3
9-3	М	9,9-9,0	10,4-10,0	10,5
	Д	10,3-9,2	10,8-10,4	10,9

Таблица 4

Уровни оценки результатов в прыжках в длину с места (см)

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	104-128	92-103	91
	Д	98-125	98-125	83
8-2	М	110-137	96-109	95
	Д	107-132	95-106	94
9-3	М	123-149	110-122	109
	Д	123-147	111-122	110