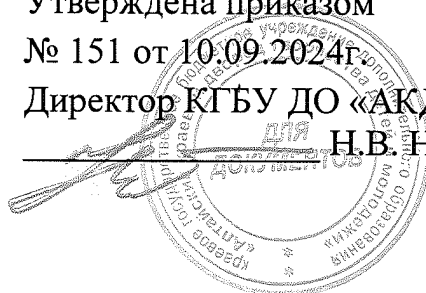


Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на методическом совете  
Протокол № 2 от 10.09.2024г.

Утверждена приказом  
№ 151 от 10.09.2024г.  
Директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»  
Н.В. Новичихина



**Рабочая программа по предмету «общая физическая подготовка»**  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Общее физическое развитие»  
школы самбо «ДПШ» имени В. Репина  
на **2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся 6-9 лет

Составитель - **Мордвинов Виталий Борисович**,  
тренер-преподаватель

Барнаул - 2024

### **I. Краткая характеристика групп:**

В объединении занимается 2 группы по 10 человек 3-го года обучения с учебной нагрузкой 4 часа в неделю. Возраст обучающихся от 6 до 9 лет.

В рамках настоящего предмета обучающиеся получают представление о физической культуре и спорте, изучат физические упражнения и технические действия из базовых видов спорта, познакомятся с основами здорового образа жизни.

**II. Основной целью** является: формирование основ здорового образа жизни и разностороннее физическое развитие обучающихся через освоение комплекса физических упражнений, подготовку юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### **III. Задачи:**

#### ***Образовательная:***

обучать правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом через формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

#### ***Развивающая:***

совершенствовать физическое развитие.

#### ***Воспитывающая:***

воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия, моральные и волевые качества обучающихся.

#### **Ожидаемые результаты:**

обучающиеся овладеют основами техники всех видов двигательной деятельности;

у обучающихся будут развиты основные физические качества (выносливость, быстрота и др.);

в достаточной степени укрепится здоровье детей;

у обучающихся будут сформированы устойчивый интерес и мотивация к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни;

у детей проявится стремление к самостоятельным занятиям физической культурой; к участию в физкультурных праздниках, соревнованиях и днях здоровья;

знания об основах физкультурной деятельности у обучающихся станут системными и устойчивыми.

у детей появится интерес к занятиям каким-либо определенным видом спорта;

у обучающихся начнется процесс формирования культуры здорового образа жизни.

### Календарный учебный график

№п/п	Название темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Формы контроля
1	Введение. Техника безопасности.	1	17.09.24	
2	Упражнения с собственным весом для развития силы мышц рук .	1	17.09.4	тестирование
3	Упражнения для развития гибкости мышц верхнего плечевого пояса.	2	19.09.24	тестирование
4	Упражнения для развития быстроты: бег, выполнение упражнений «наперегонки».	2	24.09.24	тестирование
5	Упражнения для развития ловкости: игры в касание.	2	26.09.24	тестирование
6	Упражнения для развития выносливости: повторение упражнений «до отказа».	2	01.10.24	тестирование
7	Акробатика: вальсет и рондат.	2	03.10.24	
8	Гимнастика: висы на турнике.	2	08.10.24	
9	Упражнения с собственным весом для развития силы мышц ног.	2	10.10.24	
10	Упражнения для развития гибкости мышц ног.	2	15.10.24	
11	Гигиена при занятиях физкультурой.	1	17.10.24	
12	Упражнения с собственным весом для развития силы мышц рук .	1	17.10.24	
13	Комплекс «Утренняя гимнастика».	2	22.10.24	
14	Техника падений: падение вперед перекатом через плечо.	2	24.10.24	
15	Правильная осанка.	1	29.10.24	
16	Упражнения для сохранения и коррекции осанки.	1	29.10.24	тестирование
17	Спортивные игры: игра «Снайпер».	2	31.10.24	
18	Развитие быстроты: эстафеты.	2	05.11.24	
19	Развитие выносливости: упражнения с резиновым амортизатором.	2	07.11.24	
20	Гимнастика: гимнастический мост со стойки на ногах.	2	12.11.24	

21	Акробатика: стойки на одной ноге.	2	14.11.24	
22	Физическая культура и спорт.	1	19.11.24	
23	Развитие силы: упражнения в парах.	1	19.11.24	
24	Развитие ловкости: броски и ловля мяча.	2	21.11.24	
25	Спортивные игры: игры с мячом.	2	26.11.24	
26	Акробатика: кувырок назад через плечо.	2	28.11.24	
27	Закаливание организма.	1	03.12.24	
28	Развитие силы: упражнения в парах.	1	03.12.24	тестирование
29	Техника падений: падение назад.	2	05.12.24	
30	Акробатика: полет-кувырок.	2	10.12.24	
31	Развитие силы мышц живота.	2	12.12.24	
32	Развитие гибкости мышц живота.	2	17.12.24	
33	Гимнастика: шпагат, поза «Лотоса».	2	19.12.24	
34	Спортивные игры: «Кто быстрее».	2	24.12.24	
35	Упражнения для развития выносливости: выполнение упражнений на время.	2	26.12.24	
36	Упражнения славянской гимнастики.	2	28.12.24	
37	Контрольные нормативы.	2	31.12.24	
	Всего:	64		
38	Строение и функции организма человека.	1	09.01.25	
39	Гимнастика: стойка на лопатках, поза «Плуга».	1	09.01.25	
40	Развитие силы мышц спины.	2	14.01.25	тестирование
41	Развитие гибкости мышц спины.	2	16.01.25	тестирование
42	Развитие ловкости: упражнения со сменой направления движения.	2	21.01.25	
43	Строевые упражнения. Передвижение по прямой приставным, скрестным шагом.	2	23.01.25	тестирование
44	Развитие быстроты: упражнения с мячом.	2	28.01.25	тестирование
45	Прыжки вперед, назад, вверх.	2	30.01.25	тестирование
46	Упражнения со скакалкой.	2	04.02.25	тестирование
47	Упражнения с палкой.	2	06.02.25	тестирование
48	Развитие силы: упражнения с гантелями	2	11.02.25	тестирование
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	13.02.25	
50	Упражнения для развития гибкости: прогибы лежа и стоя.	1	13.02.25	тестирование
51	Упражнения для развития ловкости: игра «пятнашки».	2	18.02.25	
52	Круговая тренировка: выполнение	2	20.02.25	

	упражнений на разные группы мышц.			
53	Стойки на руках.	2	25.02.25	
54	Кувырок вперед и назад через плечо.	2	27.02.25	тестирование
55	Упражнения для развития силы: упражнения с резиновым амортизатором.	2	04.03.25	тестирование
56	Игра «Самый точный».	2	06.03.25	
57	Упражнения для развития гибкости: повороты туловища со скрещиванием ног.	2	11.03.25	
58	Упражнения для сохранения и коррекции осанки.	2	13.03.25	тестирование
59	Дыхательная гимнастика.	2	18.03.25	
60	Физические качества человека.	1	20.03.25	
61	Упражнения для развития гибкости: прогибы лежа и стоя.	1	20.03.25	
62	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	2	25.03.25	тестирование
63	Упражнения для развития ловкости: упражнения с вращением	2	27.03.24	
64	Упражнения для развития быстроты с изменением положения тела.	2	01.04.25	тестирование
65	Упражнения для развития силы: армреслинг.	2	03.04.25	
66	Спортивные игры: футбол.	2	08.04.25	
67	Резервы организма.	1	10.04.25	
68	Упражнения для развития гибкости: гимнастика индийских йогов.	1	10.04.25	тестирование
69	Упражнения для развития ловкости с изменением положения тела.	2	15.04.25	
70	Упражнения для развития силы: ходьба в полном приседе и полуприседе.	2	17.04.25	
71	Игра «Борьба за мяч».	2	22.04.25	
72	Морально-волевая подготовка.	1	24.04.25	
73	Упражнения для развития гибкости: гимнастика индийских йогов.	1	24.04.25	
74	Упражнения для развития силы: статодинамические упражнения.	2	29.04.25	
75	Упражнения для развития ловкости: кувырок назад с переходом в стойку на	2	06.05.25	
76	голове.	2	08.05.25	
77	Спортивные игры: «Рыбак и рыбки».	2	13.05.25	
	Упражнения со сменой задания для развития			

78	быстроты.	2	15.05.25	
79	Упоры с партнером.	2	20.05.25	
80	Упражнения для развития выносливости с набивным мячом.	2	22.05.25	
81	Упражнения для развития гибкости в парах.	2	27.05.25	
82	Контрольные нормативы.	2	29.05.25	
	Итоговое занятие .	80		
	Всего -			

**Всего – 144 часа**

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_ В. Б.  
Мордвинов,  
тренер-преподаватель