

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

Принята на методическом совете
Протокол № 2 от 31.08.2023г.

Утверждена
приказом КГБУ ДО «АКДТДиМ»
№ 164 от 31.08.2023г.
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 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся 6-9 лет

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

Барнаул, 2022

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	15.09.23	тестирование
2	Упражнения с собственным весом для развития силы мышц рук .	1	15.09.23	
3	Упражнения для развития гибкости мышц верхнего плечевого пояса.	2	18.09.23	
4	Упражнения для развития быстроты: бег, выполнение упражнений «наперегонки».	2	20.09.23	
5	Упражнения для развития ловкости: игры в касание.	2	25.09.23	
6	Упражнения для развития выносливости: повторение упражнений «до отказа».	2	27.09.23	тестирование
7	Акробатика: вальсет и рондат.	2	02.10.23	
8	Гимнастика: висы на турнике.	2	04.10.23	
9	Упражнения с собственным весом для развития силы мышц ног.	2	09.10.23	
10	Упражнения для развития гибкости мышц ног.	2	11.10.23	
11	Гигиена при занятиях физкультурой.	1	16.10.23	
12	Упражнения с собственным весом для развития силы мышц рук .	1	16.10.23	
13	Комплекс «Утренняя гимнастика».	2	18.10.23	
14	Техника падений: падение вперед перекатом через плечо.	2	23.10.23	
15	Правильная осанка.	1	25.10.23	
16	Упражнения для сохранения и коррекции осанки.	1	25.10.23	
17	Спортивные игры: игра «Снайпер».	2	01.11.23	
18	Развитие быстроты: эстафеты.	2	06.11.23	
19	Развитие выносливости: упражнения с резиновым амортизатором.	2	08.11.23	
20	Гимнастика: гимнастический мост со стойки на ногах.	2	13.11.23	
21	Акробатика: стойки на одной ноге.	2	15.11.23	
22	Физическая культура и спорт.	1	20.11.23	
23	Развитие силы: упражнения в парах.	1	20.11.23	
24	Развитие ловкости: броски и ловля мяча.	2	22.11.23	
25	Спортивные игры: игры с мячом.	2	27.11.23	
26	Акробатика: кувырок назад через плечо.	2	29.11.23	

27	Закаливание организма.	1	04.12.23	
28	Развитие силы: упражнения в парах.	1	04.12.23	
29	Техника падений: падение назад.	2	06.12.23	
30	Акробатика: полет-кувырок.	2	11.12.23	
31	Развитие силы мышц живота.	2	13.12.23	
32	Развитие гибкости мышц живота.	2	18.12.23	
33	Гимнастика: шпагат, поза «Лотоса».	2	20.12.23	
34	Спортивные игры: «Кто быстрее».	2	25.12.23	
35	Упражнения для развития выносливости: выполнение упражнений на время.	2	27.12.23	
36	Упражнения славянской гимнастики.	2	29.12.23	
37	Контрольные нормативы.	2	30.12.23	
	Всего:	64		
38	Строение и функции организма человека.	1	10.01.24	
39	Гимнастика: стойка на лопатках, поза «Плуга».	1	10.01.24	
40	Развитие силы мышц спины.	2	15.01.24	
41	Развитие гибкости мышц спины.	2	17.01.24	
42	Развитие ловкости: упражнения со сменой направления движения.	2	22.01.24	
43	Строевые упражнения. Передвижение по прямой приставным, скрестным шагом.	2	24.01.24	
44	Развитие быстроты: упражнения с мячом.	2	29.01.24	тестирование
45	Прыжки вперед, назад, вверх.	2	31.01.24	
46	Упражнения со скакалкой.	2	05.02.24	
47	Упражнения с палкой.	2	07.02.24	
48	Развитие силы: упражнения с гантелями	2	12.02.24	тестирование
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	2	14.02.24	
50	Упражнения для развития гибкости: прогибы лежа и стоя.	1	19.02.24	тестирование
51	Упражнения для развития ловкости: игра «пятнашки».	1	19.02.24	
52	Круговая тренировка: выполнение упражнений на разные группы мышц.	2	21.02.24	
53	Стойки на руках.	2	26.02.24	
54	Кувырок вперед и назад через плечо.	2	28.02.24	
55	Упражнения для развития силы: упражнения с резиновым амортизатором.	2	04.03.24	
56	Игра «Самый точный».	2	06.03.24	
57	Упражнения для развития гибкости: повороты туловища со скрещиванием ног.	2	11.03.24	
58	Упражнения для сохранения и коррекции осанки.	2	13.03.24	
59	Дыхательная гимнастика.	2	18.03.24	
60	Физические качества человека.	1	20.03.24	

61	Упражнения для развития гибкости: прогибы лежа и стоя.	1	20.03.24	
62	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	2	25.03.24	
63	Упражнения для развития ловкости: упражнения с вращением	2	27.03.24	
64	Упражнения для развития быстроты с изменением положения тела.	2	01.04.24	
65	Упражнения для развития силы: армреслинг.	2	03.04.24	
66	Спортивные игры: футбол.	2	08.04.24	
67	Резервы организма.	1	10.04.24	
68	Упражнения для развития гибкости: гимнастика индийских йогов.	1	10.04.24	
69	Упражнения для развития ловкости с изменением положения тела.	2	15.04.24	
70	Упражнения для развития силы: ходьба в полном приседе и полуприседе.	2	17.04.24	
71	Игра «Борьба за мяч».	2	22.04.24	
72	Морально-волевая подготовка.	1	24.04.24	
73	Упражнения для развития гибкости: гимнастика индийских йогов.	1	24.04.24	
74	Упражнения для развития силы: статодинамические упражнения.	2	29.04.24	
75	Упражнения для развития ловкости: кувырок назад с переходом в стойку на голове.	2	06.05.24	
76	Спортивные игры: «Рыбак и рыбки».	2	08.05.24	
77	Упражнения со сменой задания для развития быстроты.	2	13.05.24	
78	Упоры с партнером.	2	15.05.24	
79	Упражнения для развития выносливости с набивным мячом.	2	20.05.24	
80	Упражнения для развития гибкости в парах.	2	22.05.24	
81	Контрольные нормативы.	2	27.05.24	
82	Итоговое занятие .	2	29.05.24	
	Всего -	80		

Всего – 144 часа

Дата «__»_____2022г.

В. Б. Мордвинов,
тренер-преподаватель