

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
стартового уровня по общей физической подготовке

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 6,5-9 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 6
Количество часов в год: 264
Форма обучения: очная

Разработчик:
Бурунов Павел Сергеевич,
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

2023 -2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по общей физической подготовке (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**.

Адресат программы- дети 6,5-9 лет. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Цель программы – привить устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

Задачи:

Оздоровительные:

- ✓ укреплять здоровье и закаливать обучающихся;
- ✓ удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- ✓ укреплять и развивать дыхательный аппарат обучающихся;
- ✓ снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ✓ ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- ✓ развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжка, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы ожидается от обучающихся следующее:

- ✓ осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- ✓ повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- ✓ воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость);
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся будут знать:

- ✓ способы предупреждения травм и виды оказания первой помощи;
- ✓ основы правильного питания;
- ✓ правила изучаемых спортивных игр;
- ✓ правила самостоятельного выполнения упражнений.

Будут уметь:

- ✓ подавать, вести, принимать и передавать мяч, шайбу во время спортивных игр;
- ✓ группироваться;
- ✓ владеть техникой игры, перемещений во время игры;
- ✓ использовать страховку и самостраховку;
- ✓ использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ технически правильно выполнять изучаемые двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ играть в изученные виды спортивных и подвижных игр с соблюдением основных правил;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы);

аттестация обучающихся (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
первый	01.09.2023	31.08.2024	44*	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.01.2024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
			1	2	3								1																
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		
							30	31																					
4		4		5			5		4		4			4		5		4			4		4		5				
13	Уч. ДНЕЙ						13	Уч. ДНЕЙ						13	Уч. ДНЕЙ						13	Уч. ДНЕЙ						52	ДН.
26	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						104	Ч.
январ.24							фев.24							мар.24							апр.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4				1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30							
3		4		3			4		4		3			4		4		4			5		4		4				
10	Уч. ДНЕЙ						11	Уч. ДНЕЙ						12	Уч. ДНЕЙ						13	Уч. ДНЕЙ						46	ДН.
20	ЧАСОВ						22	ЧАСОВ						24	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						92	Ч.
май.24							июн.24							июл.24							авг.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31			
4		4		5			4		3		4										3		3		3				
13	Уч. ДНЕЙ						11	Уч. ДНЕЙ							Уч. ДНЕЙ						9	Уч. ДНЕЙ						33	ДН.
26	ЧАСОВ						22	ЧАСОВ							ЧАСОВ						18	ЧАСОВ						66	Ч.
■ отпуск/каникулы							■ ИТОГО:																						
■ празднич. дни							131 Уч. ДН.																						
■ рабочие дни							262 ЧАСА																						
							2 ч. - воспит. работа																						

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-	2			1									3
2.1.	Травматизм в спорте, причины, предупреждение	1	1	-	1												1
2.2.	Гигиена, врачебный контроль в спорте	1	1	-	1												1
2.3.	Правила соревнований, поведения, использования оборудования	1	1	-				1									1
3.	Общая физическая подготовка	150	14	136	14	17	15	14	12	12	13	14	11	14		12	148
3.1.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	1	1	1	1	1								5
3.2.	Общеразвивающие упражнения	73	8	65	7	7	6	7	6	6	7	7	7	7		5	72
3.3.	Дыхательная гимнастика	3	0,5	2,5				1	1	1							3
3.4.	Корректирующая гимнастика	22	2	20		2	2	3	3	3	4	5					22
3.5.	Оздоровительная гимнастика	20	2	18	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2		2	20
3.6.	Бег	27	1	26	5	5	4						2	5		5	26
4.	Специальная физическая подготовка	105	13	92	9	9	11	11	8	9	11	12	11	8		6	105
4.1.	Подвижные игры	40	3	37	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3		2	40
4.2.	Спортивные игры (в том числе двусторонние)	53	10	43	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5		4	53

4.3.	Участие в соревнования (в том числе сдача норм ГТО)	12	-	12			2	2		2	2	2	2				12
5.	Аттестация обучающихся	4	-	4									4				4
	Итого:	264	32	232	78			68			76			40			262*
Распределение часов по месяцам (план)					26	26	26	26	20	22	24	26	26	22	0	18	

* 2 часа-воспитательная работа

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2023
2	«Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-08.09.2023
3	Участие в массовом забеге «Кросс нации»	Очное	16.09.2023
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества - «На страже Родины»	Очное/онлайн	20.02-22.02.2024
5	Праздничное мероприятие, посвященное 23 февраля	Очное	22.02.2024
6	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное/онлайн	09.05.2024
7	«Парад победителей» - торжественное награждение обучающихся	Очное	Май 2024
8	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований в качестве зрителей	Очное	В течение года
9	Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, просмотр соревнований	Очное	В течение года
10	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам	Очное/онлайн	В течение года
11	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях		В течение года

Общая физическая подготовка				
№	Норматив	Оценка	мальчики	девочки
			2-й год обучения	2-й год обучения
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	5	4,1	4,9
		4	4,2	5
		3	4,3	5,1
		2	4,4	5,2
		1	4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	148	137
		4	146	135
		3	144	133
		2	142	132
		1	140	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	19	14
		4	18	13
		3	17	12
		2	16	11
		1	15	10
4	Наклон вперед до уровня пола (кол-во раз)	5	9	10
		4	8	9
		3	7	8
		2	6	7
		1	4	5
5	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	17	17
		4	16	16
		3	15	15
		2	14	14
		1	13	13

Аннотация к рабочей программе по общей физической подготовке

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся: 6,5-9 лет.

Объем программы – 264 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

Цель программы – привить устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

Задачи:

Оздоровительные:

- ✓ укреплять здоровье и закаливать обучающихся;
- ✓ удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- ✓ укреплять и развивать дыхательный аппарат обучающихся;
- ✓ снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ✓ ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- ✓ развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжка, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 3 часа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 150 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 105 часов
5. Аттестация обучающихся/ 4 часа

Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- ✓ способы предупреждения травм и виды оказания первой помощи;
- ✓ основы правильного питания;
- ✓ правила изучаемых спортивных игр;
- ✓ правила самостоятельного выполнения упражнений.

Будут уметь:

- ✓ подавать, вести, принимать и передавать мяч, шайбу во время спортивных игр;
- ✓ группироваться;
- ✓ владеть техникой игры, перемещений во время игры;
- ✓ использовать страховку и самостраховку;
- ✓ использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы:

- бег 20 м с высокого старта (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- наклон вперед до уровня пола (кол-во раз);
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени).