

Управление образования и молодежной политике администрации
муниципального образования город Гусь – Хрустальный
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Исток»
(МБУДО «ЦДОД «Исток»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Исток»
от «26» мая 2025 г.
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО «ЦДОД «Исток»

Е.И. Лабазникова

Приказ № 06.1-04/134 от 26.05.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 6 – 13 лет.

Срок реализации: 1 год

Уровень: ознакомительный.

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор:

Тихонов Дмитрий Максимович,
педагог дополнительного образования

г. Гусь – Хрустальный,
2025 г.

1.Комплекс общих характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа разработана опираясь на следующие **нормативные документы**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021).

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 06-1172 "Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года".

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Порядок разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Исток».

Актуальность. Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. А ведь именно недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, владеют меньшим объёмом двигательных навыков, менее быстры и ловки, закалены, чаще и продолжительнее болеют.

Для устранения этой проблемы необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Поэтому необходимо создать дополнительные условия для активизации двигательной деятельности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении.

Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Ведь общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся, это основа любого вида спорта.

Новизна программы заключается в том, что она разработана таким образом, что любой ребенок в возрасте от 6 до 13 лет, не зависимо от физической подготовленности может ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры, самоконтроля и гигиены спортсмена.

Отличительные особенности программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной организации, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей. Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» дает возможность детям реализовать свои двигательные потребности, развивать

физические качества, заложенные природой, сохранять и укреплять свое здоровье.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта в будущем и улучшении спортивных результатов.

Адресат: дети в возрасте от 6 до 13 лет. Количество обучающихся в группе от 10 до 15.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Вес мышц у мальчиков 8 лет составляет 27% веса тела. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются инновационные отношения.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы – 1 год. Объем учебных часов составляет – 102 часа.

Форма обучения. Очная форма обучения предполагает: практические и теоретические занятия.

Особенность организации образовательного процесса. Состав группы – постоянный. Учебные занятия проводятся как в группе, группа обучающихся – разновозрастная (6-8 лет, 9-13 лет).

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут), или 2 раза в неделю по 1,5 академических часа с перерывом 10 минут (70 минут).

1.2. Цели и задачи

Цель - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся посредством вовлечения их в физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи:

Личностные:

- Формировать общественно активной личности ребенка.
- Содействовать в формировании навыков здорового образа жизни.
- Воспитывать морально-волевые качества.

Метапредметные:

- Развивать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.
- Развивать самостоятельность, ответственность и активность.
- Создавать потребность в саморазвитии.

Предметные:

- Формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- Обучать простейшим способам контроля и самоконтроля при физической нагрузке.
- Формировать начальные знания в области анатомии и физиологии человека.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности поведения на занятиях.	1	1	0	Беседа
2	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	0	Беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	Беседа
4	Гимнастика	33	3	30	тренировочные занятия
5	Лёгкая атлетика	33	3	30	Выполнение контрольных нормативов
6	Подвижные игры	33	3	30	участие в

					соревнованиях, контрольных играх
	Всего	102	12	90	

Содержание учебного плана

Тема 1.: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУДО «ЦДОД «Исток»

Тема 2.: Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Тема 3.: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм.

Тема 4.: Гимнастика.

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в

упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Тема 5.: Легкая атлетика.

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

Практика. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, выпадами.

Бег: равномерный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий (мячи, палки), по разметкам. Кроссовый и спринтерский бег.

Прыжки. Выполнение прыжков на обеих и одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, назад и в сторону. Прыжки через неподвижную скакалку, поднятую на 10-15 см. над полом. Прыжки через качающуюся скакалку, стоя на месте, с одного шага, с подбеганием к скакалке и отбеганием от неё. Пробегание под вращающейся скакалкой. Прыжки через вращающуюся скакалку стоя на месте.

Тема 6.: Подвижные игры.

Теория. Объяснения правил игр. Разъяснения значения соблюдения правил в играх.

Практика. Проведения игр с силовыми упражнениями, с мячом, с прыжками.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- сформирована активная личность ребенка.
- сформированы навыки здорового образа жизни.
- воспитаны морально-волевые качества.

Метапредметные:

- развита мотивация к занятиям физической культурой и спортом.
- развита самостоятельность, ответственность и активность.
- создана потребность в саморазвитии.

Предметные:

- сформированы знания и умения в области физической культуры и спорта.

- обучены простейшим способам контроля и самоконтроля при физической нагрузке.
- сформированы начальные знания в области анатомии и физиологии человека.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	34	102	102	3 раза в неделю по 1 академическому часу
			68	102	2 раза в неделю по 1,5 академических часа минут).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое и методическое обеспечение

Учебный кабинет.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- секундомер;
- скакалка;
- фитбол;
- набивные и резиновые мячи;
- гимнастический коврик.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

2.3. Формы аттестации

В начале и по завершению учебного года проводится мониторинг физической подготовленности

По каждому разделу дополнительной общеобразовательной программы проводятся контрольные тестирования на выявление теоретических знаний.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта.

Итоговое занятие проходит в форме соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденные Приказом от 22 февраля 2023 года N 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2.5. Методические материалы

Организация образовательного процесса дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» осуществляется в очной форме.

Методы, используемые в процессе обучения:

1. Словесный метод – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

2. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

3. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

4. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма организации учебного занятия – лекция, практическое занятие, соревнование, эстафета.

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе следующих педагогических технологий:

1. Технология группового обучения;
2. Технология коллективного взаимообучения;
3. Технология развивающего обучения;
4. Технология проблемного обучения;
5. Здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия. Главная цель учебного занятия – создание условий для проявления творческой, познавательной активности обучающихся.

Структура учебного занятия:

- организационный момент;
- постановка проблемы;
- введение в проблему занятия (определение цели, активизация и постановка познавательных задач);
- изучение нового материала;
- практическая работа;
- обобщение занятия;
- подведение итогов занятия.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Белоснежкина О.В. Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе. - Волг.: Учитель, 2017г.;
2. Богданов Г.П. Игры и развлечения в группах продлённого дня: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2015г.;
3. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2015г.;
4. Захарова Т.Н.и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников - Волг.: Учитель, 2017г.;

5. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 2017г.
6. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Пособие для учителя.-М.: Просвещение, 2016г.;
7. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель, 2018г.;
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. 1 – 4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.- 2-е изд.- М.: Васко, 2015г.;
9. Кристофер М. Норрис. Упражнения для мышц брюшного пресса. М.:ООО «Издательство АСТ», 2014г.;
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная образовательная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение.2008г.;
11. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.2-е изд., прераб. и доп.-М.: Физкультура и спорт, 2015г.;
12. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. 2-е изд.- М.: Твт дивизион, 2009г.;
- 13.Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. -М.: АРКТИ, 2017г..

Список литературы для обучающихся:

1. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Изд.: «Советская Россия», 2017г.;
2. Познавательный журнал для девочек и мальчиков «Детская энциклопедия» №2 2002г, №8 от 2008г.;
3. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность- источник здоровья детей. М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2017г.

