

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 02.09.2024г. № 105

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
стартового уровня по общей физической подготовке

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 7-10 лет

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

Разработчик:
Патрушев Александр Леонидович,
тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 26.08.2024г. № 6

2024 -2025 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 7-10 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 по выбранному виду спорта.

В 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2024-2025 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
третий	01.09.2024	31.08.2025	44*	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.24, 01.01-08.01.2025, 23.02.25, 08.03.25, 01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 01.07.25-11.08.25

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

сен.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
10	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				26		
Кол-во занятий в месяц				13		

окт.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
8	0	10	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				26		
Кол-во занятий в месяц				13		

ноя.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				2		
		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
6	0	8	0	10	0	0
Кол-во часов в месяц				24		
Кол-во занятий в месяц				12		

дек.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
10	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				26		
Кол-во занятий в месяц				13		

январ.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				2		
				2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
6	0	6	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				20		
Кол-во занятий в месяц				10		

фев.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
8	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				24		
Кол-во занятий в месяц				12		

мар.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
8	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				24		
Кол-во занятий в месяц				12		

апр.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
8	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				24		
Кол-во занятий в месяц				12		

май.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
8	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				24		
Кол-во занятий в месяц				12		

июн.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
2		2		2		
10	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц				26		
Кол-во занятий в месяц				13		

июл.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
0	0	0	0	0	0	0
Кол-во часов в месяц				0		
Кол-во занятий в месяц				0		

авг.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2		2		2		
2		2		2		
4	0	6	0	6	0	0
Кол-во часов в месяц				16		
Кол-во занятий в месяц				8		

16

КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

42

ОТПУСК/КАНИКУЛЫ

260

КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД

130

КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В ГОД

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2024-2025 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2024-2025 уч. года
		Всего	Теория	Практи- ка	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1							2
1.	Теоретическая подготовка	3	3		1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
1.1.	Травматизм в спорте, причины, предупреждение	1	1		1												1
1.2.	Гигиена, врачебный контроль в спорте	1	1			1											1
1.3.	Правила соревнований, поведения, использования оборудования	1	1					1									1
2.	Общая физическая подготовка	148	12	136	15	15	15	14	12	14	13	14	10	13	0	11	146
2.1.	Строевые упражнения	6	1,5	4,5	1	1	1	1	1	1							6
2.2.	Общеразвивающие упражнения	70	5	65	7	5	5	8	6	8	6	6	5	7		5	68
2.3.	Дыхательная гимнастика	3	0,5	2,5				1	1	1							3
2.4.	Корректирующая гимнастика	22	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
2.5.	Оздоровительная гимнастика	20	2	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
2.6.	Бег	27	1	26	5	5	5				3	4	1	2		2	27
3.	Специальная физическая подготовка	107	13	94	9	10	9	11	8	9	11	10	10	13	0	5	105
3.1.	Подвижные игры	40	3	37	4	5	4	4	2	4	4	4	4	5			40
3.2.	Спортивные игры (в том числе двусторонние)	55	10	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3	53
3.3.	Участие в соревнованиях (в том числе сдача норм ГТО)	12		12				2	1		2	1	1	3		2	12
10.	Аттестация обучающихся	4		4									4				4
	Итого:	264	30	234	76			70			72			42			260
Распределение часов по месяцам					26	26	24	26	20	24	24	24	24	26	0	16	260
					26	26	24	26	20	24	24	24	24	26	0	16	260
Количество занятий					13	13	12	13	10	12	12	12	12	13	0	8	130

4 ЧАСА - ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2024
2	«Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-08.09.2024
3	Участие в массовом забеге «Кросс нации»	Очное	Сентябрь 2024
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества - «На страже Родины»	Очное/онлайн	20.02-22.02.2025
5	Праздничное мероприятие, посвященное 23 февраля	Очное	22.02.2025
6	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное/онлайн	09.05.2025
7	«Парад победителей» - торжественное награждение обучающихся	Очное	Май 2025
8	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований	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