

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 09 0/2021
от 31.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУДО ДДТ
Э.В.Голянич
Приказ № 126
от 31.08.2021 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Быстрее, Выше, Сильнее- общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 8-11 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы общекультурный

Разработчик: Семенова Ольга Михайловна
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2021

Пояснительная записка

Цель: развитие основных физических качеств учащихся, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Развивающие:

- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
- Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии;
- Уметь выполнять акробатические элементы;
- Уметь лазать по гимнастической стенке;
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками;
- Уметь преодолевать полосу препятствий;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости;

Образовательные:

- Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- Сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;

Воспитательные:

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- Улучшать функциональное состояние организма;
- Повышать физическую и умственную работоспособность;
- Способствовать снижению заболеваемости.

Предполагаются следующие виды занятий: занятия в спортзале, теоретические лекции.

Форма организации учебно-воспитательного процесса – групповая.

Условия реализации программы:

В объединение принимаются все желающие заниматься ОФП в возрасте 8-11 лет. Наполняемость в группе 1 года обучения составляет не менее 15 человек

Срок реализации программы: 1 год

Продолжительность реализации программы: 180 часов.

Ожидаемые результаты:

Гармоничное физическое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья, освоение жизненно важных навыков и умений, умение играть в подвижные игры и применять полученные умения в различных жизненных ситуациях.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Наименование тем	всего	форма контроля
1	13.09.2021		Вводное занятие. Общеразвивающие упражнения	2	входящий
2	15.09.2021		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
3	16.09.2021		Подвижные игры	1	текущий
4	20.09.2021		Легкая атлетика	2	текущий
5	22.09.2021		Легкая атлетика	2	текущий
6	23.09.2021		Общеразвивающие упражнения	1	текущий
7	27.09.2021		Легкая атлетика	2	текущий
8	29.09.2021		Легкая атлетика	2	текущий
9	30.09.2021		Подвижные игры	1	текущий
10	04.10.2021		Легкая атлетика	2	текущий
11	06.10.2021		Легкая атлетика	2	текущий
12	07.10.2021		Общеразвивающие упражнения	1	текущий
13	11.10.2021		Легкая атлетика	2	текущий
14	13.10.2021		Легкая атлетика	2	текущий
15	14.10.2021		Подвижные игры	1	текущий
16	18.10.2021		Легкая атлетика. Прыжки	2	текущий
17	20.10.2021		Легкая атлетика. Метания	2	текущий
18	21.10.2021		Спортивные игры. Тактика. Пионербол	1	текущий
19	01.11.2021		Спортивные игры. Нормативы	2	
20	03.11.2021		Легкая атлетика. Бег	2	текущий
21	08.11.2021		Легкая атлетика. Бег	2	текущий
22	10.11.2021		Легкая атлетика. Бег	2	текущий
23	11.11.2021		Легкая атлетика. Нормативы	2	текущий
24	15.11.2021		Легкая атлетика. Нормативы	1	текущий
25	17.11.2021		Подвижные игры	2	текущий

26	18.11.2021		Гимнастика. Равновесие	2	текущий
27	22.11.2021		Гимнастика. Равновесие	1	текущий
28	24.11.2021		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
29	25.11.2021		Гимнастика. Упражнения с предметами	2	текущий
30	29.11.2021		Гимнастика. Упражнения с предметами	1	текущий
31	01.12.2021		Подвижные игры	2	текущий
32	02.12.2021		Гимнастика. Стойки	2	текущий
33	06.12.2021		Гимнастика. Стойки	1	текущий
34	08.12.2021		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
35	09.12.2021		Гимнастика. Прикладные виды	2	текущий
36	13.12.2021		Гимнастика. Прикладные виды	1	текущий
37	15.12.2021		Гимнастика. Нормативы	2	текущий
38	16.12.2021		Подвижные игры	2	текущий
39	20.12.2021		Акробатика. Страховка	1	текущий
40	22.12.2021		Акробатика. Страховка	2	текущий
41	23.12.2021		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
42	27.12.2021		Акробатика. Перекаты	1	текущий
43	29.12.2021		Акробатика. Перекаты	2	текущий
44	30.12.2021		Подвижные игры	2	текущий
45	10.01.2022		Акробатика. Кувырки	1	текущий
46	12.01.2022		Акробатика. Кувырки	2	текущий
47	13.01.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
48	17.01.2022		Акробатика. Прыжки	1	текущий
49	19.01.2022		Акробатика. Прыжки	2	текущий
50	20.01.2022		Акробатика. Нормативы	2	текущий
51	24.01.2022		Подвижные игры	1	текущий

52	26.01.2022		Спортивные игры. Тактика. Пионербол	2	текущий
53	27.01.2022		Спортивные игры. Пионербол	2	текущий
54	31.01.2022		Общеразвивающие упражнения	1	текущий
55	02.02.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
56	03.02.2022		Подвижные игры	2	текущий
57	07.02.2022		Спортивные игры. Волейбол	1	текущий
58	09.02.2022		Спортивные игры. Волейбол	2	текущий
59	10.02.2022		Подвижные игры	2	текущий
60	14.02.2022		Спортивные игры. Волейбол	1	текущий
61	16.02.2022		Спортивные игры. Баскетбол	2	текущий
62	17.02.2022		Спортивные игры. Баскетбол	2	текущий
63	21.02.2022		Спортивные игры. Баскетбол	1	текущий
64	24.02.2022		Спортивные игры. Нормативы	2	текущий
65	28.02.2022		Спортивные игры. Нормативы	1	текущий
66	02.03.2022		Подвижные игры	2	текущий
67	03.03.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
68	09.03.2022		Подвижные игры	1	текущий
69	10.03.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
70	14.03.2022		Подвижные игры	1	текущий
71	16.03.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
72	17.03.2022		Акробатика. Перекаты	2	текущий
73	21.03.2022		Спортивные игры. Пионербол	1	текущий
74	23.03.2022		Подвижные игры	2	текущий

75	04.04.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
76	06.04.2022		Подвижные игры	2	текущий
77	07.04.2022		Подвижные игры	1	текущий
78	11.04.2022		Подвижные игры	2	текущий
79	13.04.2022		Гимнастика. Упражнения с предметами	2	текущий
80	14.04.2022		Легкая атлетика	1	текущий
81	18.04.2022		Подвижные игры	2	текущий
82	20.04.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
83	21.04.2022		Подвижные игры	1	текущий
84	25.04.2022		Спортивные игры. Пионербол	2	текущий
85	27.04.2022		Гимнастика. Равновесие	2	текущий
86	28.04.2022		Акробатика. Страховка	1	текущий
87	04.05.2022		Легкая атлетика. Бег	2	текущий
88	05.05.2022		Общеразвивающие упражнения	1	текущий
89	11.05.2022		Акробатика. Кувырки	2	текущий
90	12.05.2022		Легкая атлетика	1	текущий
91	16.05.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
92	18.05.2022		Спортивные игры. Баскетбол	2	текущий
93	19.05.2022		Акробатика. Страховка	1	текущий
94	23.05.2022		Акробатика. Кувырки	2	текущий
95	25.05.2022		Легкая атлетика. Бег	2	текущий
96	26.05.2022		Общеразвивающие упражнения	1	текущий
97	08.06.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
98	09.06.2022		Гимнастика. Прикладные виды	1	текущий
99	10.06.2022		Гимнастика. Упражнения с предметами	2	текущий

100	14.06.2022		Общеразвивающие упражнения	1	текущий
101	15.06.2022		Гимнастика. Равновесие	2	текущий
102	16.06.2022		Легкая атлетика. Нормативы	2	текущий
103	17.06.2022		Спортивные игры. Баскетбол	1	текущий
104	20.06.2022		Общеразвивающие упражнения	2	текущий
105	21.06.2022		Подвижные игры	2	текущий
106	22.06.2022		Спортивные игры. Баскетбол	1	текущий
107	23.06.2022		Контрольное занятие	2	текущий
108	24.06.2022		Итоговое занятие.	2	итоговый

Содержание рабочей программы «Быстрее, выше, сильнее – общая физическая подготовка»

№ занятия	Наименование тем	Практика	Краткое содержание занятий
1	Вводное занятие. Общеразвивающие упражнения	Практика	Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
2	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
3	Подвижные игры	Практика	Эстафеты
4	Легкая атлетика	Практика	Техника бега на короткие дистанции
5	Легкая атлетика	Практика	Техника низкого старта
6	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
7	Легкая атлетика	Практика	Техника стартового разгона
8	Легкая атлетика	Практика	Техника бега на средние дистанции
9	Подвижные игры	Практика	Эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных качеств
10	Легкая атлетика	Практика	Специальные беговые упражнения. Бег на 1 км.
11	Легкая атлетика	Практика	Специальные беговые упражнения. Бег на 1 км.
12	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
13	Легкая атлетика	Практика	Техника прыжков в длину. Подводящие упражнения
14	Легкая атлетика	Практика	Техника приземления при прыжках в длину
15	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
16	Легкая атлетика. Прыжки	Практика	Техника отталкивания при прыжках в длину
17	Легкая атлетика. Метания	Практика	Техника безопасности при занятиях метанием. Правила соревнований
18	Спортивные игры. Тактика. Пионербол	Практика	Правила игры в пионербол. Понятие о тактике игры. Учебная игра.
19	Спортивные игры. Нормативы	Практика	Учебная игра в пионербол
20	Легкая атлетика. Бег	Практика	Техника дыхания при беге на длинные дистанции. Бег 15 мин.
21	Легкая атлетика.	Практика	Специальные беговые упражнения. Бег

	Бег		15 мин.
22	Легкая атлетика. Бег	Практика	Челночный бег. Эстафеты с элементами челночного бега.
23	Легкая атлетика. Нормативы	Практика	Бег на 30, 60, 200 м.
24	Легкая атлетика. Нормативы	Практика	Бег на 1 км.
25	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
26	Гимнастика. Равновесие	Практика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на гимнастической скамье.
27	Гимнастика. Равновесие	Практика	Упражнения на гимнастической скамье. Растяжка.
28	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
29	Гимнастика. Упражнения с предметами	Практика	Упражнения с мячом
30	Гимнастика. Упражнения с предметами	Практика	Упражнения с мячом
31	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие координации
32	Гимнастика. Стойки	Практика	Подводящие упражнения к стойке на руках
33	Гимнастика. Стойки	Практика	Подводящие упражнения к стойке на руках
34	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
35	Гимнастика. Прикладные виды	Практика	Лазание по шведской стенке
36	Гимнастика. Прикладные виды	Практика	Лазание по шведской стенке
37	Гимнастика. Нормативы	Практика	Выполнение комплекса гимнастических упражнений
38	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с элементами прикладной гимнастики
39	Акробатика. Страховка	Практика	Техника безопасности при занятиях акробатикой. Способы страховки.
40	Акробатика. Страховка	Практика	Способы самостраховки

41	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
42	Акробатика. Перекаты	Практика	Техника перекатов
43	Акробатика. Перекаты	Практика	Техника перекатов
44	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие координации
45	Акробатика. Кувырки	Практика	Техника безопасности при выполнении кувырков. Подводящие упражнения
46	Акробатика. Кувырки	Практика	Выполнение кувырков вперед
47	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
48	Акробатика. Прыжки	Практика	Техника безопасности при выполнении прыжков. Подводящие упражнения
49	Акробатика. Прыжки	Практика	Выполнение кувырков вперед
50	Акробатика. Нормативы	Практика	Выполнение кувырков вперед
51	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
52	Спортивные игры. Тактика. Пионербол	Практика	Правила игры в пионербол. Понятие о тактике игры. Учебная игра.
53	Спортивные игры. Пионербол	Практика	Эстафеты с мячом. Учебная игра в пионербол
54	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
55	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
56	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с мячом
57	Спортивные игры. Волейбол	Практика	Правила игры в волейбол. Техника верхней передачи
58	Спортивные игры. Волейбол	Практика	Техника нижней передачи.
59	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с мячом
60	Спортивные игры. Волейбол	Практика	Техника нижней подачи. Учебная игра
61	Спортивные игры. Баскетбол	Практика	Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча.
62	Спортивные игры.	Практика	Техника передач в баскетболе

	Баскетбол		
63	Спортивные игры. Баскетбол	Практика	Техника броска в кольцо
64	Спортивные игры. Нормативы	Практика	Учебная игра в волейбол
65	Спортивные игры. Нормативы	Практика	Учебная игра в баскетбол
66	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие координации
67	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
68	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
69	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
70	Подвижные игры	Практика	Эстафеты
71	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
72	Акробатика. Перекаты	Практика	Техника перекатов
73	Спортивные игры. Пионербол	Практика	Эстафеты с мячом. Учебная игра в пионербол
74	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с мячом
75	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
76	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с мячом
77	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с элементами прикладной гимнастики
78	Подвижные игры	Практика	Эстафеты
79	Гимнастика. Упражнения с предметами	Практика	Упражнения с мячом
80	Легкая атлетика	Практика	Техника низкого старта
81	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие координации
82	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
83	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с мячом
84	Спортивные игры. Пионербол	Практика	Эстафеты с мячом. Учебная игра в пионербол
85	Гимнастика.	Практика	Упражнения на гимнастической скамье.

	Равновесие		Растяжка.
86	Акробатика. Страховка	Практика	Способы самостраховки
87	Легкая атлетика. Бег	Практика	Специальные беговые упражнения. Бег 15 мин.
88	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
89	Акробатика. Кувырки	Практика	Выполнение кувырков вперед
90	Легкая атлетика	Практика	Специальные беговые упражнения. Бег на 1 км.
91	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
92	Спортивные игры. Баскетбол	Практика	Техника передач в баскетболе
93	Акробатика. Страховка	Практика	Способы самостраховки
94	Акробатика. Кувырки	Практика	Выполнение кувырков вперед
95	Легкая атлетика. Бег	Практика	Челночный бег. Эстафеты с элементами челночного бега.
96	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
97	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
98	Гимнастика. Прикладные виды	Практика	Лазание по шведской стенке
99	Гимнастика. Упражнения с предметами	Практика	Упражнения с мячом
100	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
101	Гимнастика. Равновесие	Практика	Упражнения на гимнастической скамье. Растяжка.
102	Легкая атлетика. Нормативы	Практика	Бег на 1 км.
103	Спортивные игры. Баскетбол	Практика	Техника передач в баскетболе
104	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
105	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с мячом
106	Спортивные игры.	Практика	Техника броска в кольцо

	Баскетбол		
107	Контрольное занятие	Практика	Комплексные нормативы
108	Итоговое занятие.	Практика	Подведение итогов учебного года