

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Северо-Енисейский детско-юношеский центр»

Программа утверждена  
на Методическом объединении:  
протокол № 1  
от «27» 10. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 УЧ.ГОД  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

Год обучения – второй  
Номер группы - 1 и 2  
Возраст обучающихся –10-12 лет

Составитель:  
Новиков М.В.  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО «ДЮЦ»

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Особенности обучения** программы в текущем учебном году:

Программа основана на разносторонней деятельности по семи видам спорта - легкая атлетика, мини – футбол, пионербол, акробатика, лыжная подготовка, гимнастика, подвижные игры.

**Особое значение уделяется подготовке к знаменательным датам:** товарищеские встречи, участие во внутри школьной Спартакиаде школьников, участие в районных муниципальных мероприятиях и мероприятиях к юбилейным датам.

**Изменения:** большее количество часов в этом учебном году уделяется подвижным играм, так как в районе очень низкий уровень «игровиков» в целом, но в первую очередь эта касается учащихся ССШ №2.

**Количество учебных часов по программе:** 218 ч, согласно расписанию.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**Формы занятий:** беседа, практикум (учебно-тренировочное занятие), игра, соревнование, турнир.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации:** тестирование, беседа.

## **Планируемые результаты**

### **Метапредметные результаты:**

умение задавать вопросы, отвечать на вопросы, вступать в разговор, вести диалог.

способность к самоорганизации, самопознанию; контроль и самоконтроль (способность контролировать себя, свои действия и поступки); саморегуляция (концентрация воли для преодоления физических трудностей, жизненных проблем); стабилизация эмоционального состояния для принятия верных решений.

умение самостоятельно находить нужную важную информацию; владение разнообразными способами решения жизненных задач.

### **Личностные результаты:**

готовность и способность обучаемых к постоянному саморазвитию; умение отвечать за свои поступки; стремление к ведению ЗОЖ; выполнение моральных норм в обществе.

### **Предметные:**

**После освоения программы, обучающиеся будут знать:**

- 1.Историю возникновения развития видов спорта, обозначенных в программе.
2. Правила подвижных игр: «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Зяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «Снайпер», «День и ночь», «Охотники и утки», «Различные варианты салок»
3. В легкой атлетике: будут знать технику низкого и высокого старта, технику передачи эстафетной палочки.
4. Владеть терминологией: в гимнастике и акробатике - стойки, упоры, висы, группировка, выпады. В лыжной подготовке – Лыжи на плече. В футболе - пас, ведение и удар. В пионерболе: подачи, прием , передачи.

**После освоения программы, обучающиеся будут уметь:**

- 1.В мини-футболе принимать и передавать мяч и наносить удары по мячу; играть мини-футбол
- 2.Стоять на лыжах, применять технику лыжных ходов, различным способом, ходить на лыжах (одноопорное скольжение). Выполнять подъёмы (лесенкой, полу ёлочкой елочкой) также применять различные спуски в низкой средней высокой стойке, тормозить «плугом», «заваливаться на бок», владеть азами сервис менами (подборка мазей по температурному режиму)
- 3.В гимнастике: выполнять строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня. Опорный прыжок : на «Козла» в скок в упор стоя на коленях соскок махом рук.
- 4.В акробатике: овладеют обыкновенным кувырком вперед и назад, научатся выполнять стойки- такие как на «голове, «лопатках», «мост»; выполнять акробатические комбинации, владеть терминологией.  
Выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, скакалкой.
5. Играть в пионербол: выполнять боковую подачу, знать переход хода, передавать мяч друг другу на площадке в парах, вести защитные действия, выполнять нападение в противоположную команду, принимать тактические действия.
6. Научатся играть в подвижные игры: «Зяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «Снайпер», «День и ночь», «Охотники и утки», «Различные варианты салок»  
Кроме этого передавать мяч и бросать в цель.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 2023-2024 учебный год

п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения по плану		Дата проведения фактически	Дата проведения фактически	Форма занятия	Форма контроля	
			Группа № 1	Группа № 2	Гр.1	Гр.2			
	Вводное занятие. ТБ на занятиях общей физической подготовки.	2	02.09.23	02.09.23			Беседа.	Практическая работа	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10ч</b>							
	Бег на короткие дистанции.	2	04.09.23	05.09.23			Практикум	Практическая работа	
		2	06.09.23	07.09.23			Практикум		
	Бег на средние дистанции.	2	09.09.23	09.09.23			Практикум		
		2	11.09.23	12.09.23			Практикум		
	Бег на длинные дистанции	2	13.09.23	14.09.23			Соревнование	Наблюдение	
	<b>Мини – футбол</b>	<b>20ч</b>							
	Первоначальные понятия	2	16.09.23	16.09.23			Беседа	Практическая работа	
	История возникновения.	2	18.09.23	19.09.23					
	Достижения отечественных спортсменов.	2	20.09.23	21.09.23					
	Правила игры.	2	23.09.23	23.09.23			Беседа Практикумы		
	Удары по мячу ногой.	2	25.09.23	26.09.23					
	Удары по мячу головой.	2	27.09.23	28.09.23			Турнир	Наблюдение	
	Остановка (прием) мяча.	2	30.09.23	30.09.23					
		2	02.10.23	03.10.23					
	Учебная игра	2	04.10.23	05.10.23					
		2	07.10.23	07.10.23					
	<b>Подвижные игры I ч.</b>	<b>20ч</b>							

«Класс – смирно!»,	2	09.10.23	10.10.23			Игра	Практические задания
«Запрещённое движение»,	2	11.10.23	12.10.23			Игра	
«К своим флажкам»,	2	14.10.23	14.10.23			Игра	
«Два мороза»,	2	16.10.23	17.10.23			Игра	
«Заяц в огороде»,	2	18.10.23	19.10.23			Игра	
«Прыгающие воробышки»,	2	21.10.23	21.10.23			Игра	
«Попади в обруч»,	2	23.10.23	24.10.23			Игра	
«Пятнашки»,	2	25.10.23	26.10.23			Игра	
«Вызов номеров»,	2	28.10.23	28.10.23			Игра	
«Гонки мячей»,	2	30.10.23	31.10.23			Турнир	
«Передал – садись»,	2						
«Воробы-вороны»	2						
<b>Лыжные гонки. 1 часть.</b>	<b>16 ч</b>						
История возникновения лыжного спорта (Т.Б. на занятиях ,форма одежды, терминология)	2	01.11.23	02.11.23			Беседа	Практическая работа
Одноопорное скольжение без палок	2	08.11.23	09.11.23			Практикум	Практическая работа
	2	11.11.23	11.11.23				
Одноопорное скольжение с палками	2	13.11.23	14.11.23			Практикум	Практическая работа
	2	18.11.23	18.11.23				
Совершенствовать попеременный двужажный	2	20.11.23	21.11.23			Практикум	Практическая работа
	2	22.11.23	23.11.23				

ход. Прохождение дистанции до 3,5 км	2	25.11.23	25.11.23					
<b>Подвижные игры. 2 часть. 12ч</b>								
«День и ночь»,	2	27.11.23	28.11.23			Игра	Практические задания	
«Охотники и утки»,	2	29.11.23	30.11.23			Игра		
«Различные варианты салок».	2	02.12.23	02.12.23			Игра		
«Совершенствование подвижной игры	2	04.12.23	05.12.23			Игра		
	2	06.12.23	07.12.23			Игра		
«Снайпер»	2	09.12.23	09.12.23			Игра		
<b>Акробатика.</b> История возникновения в России, терминология. Т.Б. на занятиях.	<b>16ч</b> 2	11.12.23	12.12.23			Практикум	Практическая работа	
Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, скакалкой	2	13.12.23	14.12.23			Практикум	Практическая работа	
	2	16.12.23	16.12.23					
Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	2	18.12.23	19.12.23			Практикум	Практическая работа	
Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону	2	20.12.23	21.12.23			Практикум	Практическая работа	
<b>Промежуточная</b>	2	23.12.23	23.12.23			Зачетное	Тестирование	

	<b>аттестация</b>						занятие	Сдача нормативов	
	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойкана лопатках; мост из положения лежа на спине	2 2 2	25.12.23 27.12.23 30.12.23	26.12.23 28.12.23 30.12.23			Практикум	Практическая работа Тестирование	
	<b>Гимнастика.</b> История гимнастике в России. Терминология, выдающиеся отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы	<b>22ч</b> 2	10.01.24	11.01.24			Практикум	Практическая работа	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Вис согнувшись вис прогнувшись.	2	13.01.24	13.01.24			Практикум	Практическая работа	
	Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой	2 2 2	15.01.24 17.01.24 20.01.24	16.01.24 18.01.24 20.01.24			Практикум Практикум Практикум	Практическая работа	
	Лазание и перерезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату	2 2	22.01.24 27.01.24	23.01.24 27.01.24			Практикум	Практическая работа	

	произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.	2	29.01.24	29.01.24					
	Опорный прыжок : на «Козла» в скок в упор стоя на коленях соскок махом рук.	2 2 2	31.01.24 29.01.24 31.01.24	31.01.24 29.01.24 03.02.24			Практикум	Практическая работа	
	<b>Пионербол.</b> История развития, правила игры, Т.Б. на занятиях	<b>42 ч</b> 2	3.02.24	6.02.24			Беседа	Практическая работа	
	Подача с боку, пасс 3, учебная игра бхб	4	5.02.24 8.02.24	8.02.24 10.02.24			Практикум	Практическая работа	
	Переход хода, подача с боку, пасс 3, учебная игра пионербол	2	10.02.24	13.02.24			Практикум	Практическая работа	
	Ловля и передача мяча в парах учебная игра пионербол	4	12.02.24 15.02.24	15.02.24 17.02.24			Практикум	Практическая работа	
	Подача, ловля передача мяча в парах, защитные действия в игре пионербол, учебная игра бхб.	4	17.02.24 19.02.24	20.02.24 22.02.24			Практикум	Практическая работа	
	Учебная игра Пионербол	4	22.02.24 24.02.24	24.02.24 27.02.24			Практикум	Практическая работа	
	Учебная игра Пионербол (тактика игры)	4	26.02.24 28.02.24	26.02.24 29.02.24			Практикум	Практическая работа	



Учебная игра Пионербол (тактика игры)	4	02.03.24 04.03.24	02.03.24 05.03.24			Практикум	Практическая работа	
Учебная игра Пионербол (защитные действия)	2	06.03.24	07.03.24			Практикум	Практическая работа	
Подача, прием, передача - работа в парах, учебная игра пионербол	2	11.03.24	12.03.24			Практикум	Практическая работа	
Подача, прием, передача - работа в парах, учебная игра пионербол	2	14.03.24	14.03.24			Практикум	Практическая работа	
Подача, прием, передача - работа в парах, учебная игра пионербол	4	16.03.24 18.03.24	16.03.24 19.03.24			Практикум	Практическая работа	
Товарищеская встреча по пионерболу	4	20.03.24 23.03.24	21.03.24 23.03.24			Соревнования	Наблюдение	
<b>Лыжные гонки</b> Подъемы полу-ёлочкой, елочкой, лесенкой Прохождение дистанции 2-3 км	<b>12ч</b> 2	25.03.24	26.03.24			Практикум	Практическая работа	
Спуски в низкой, средней высокой стойке торможение «плугом» Прохождение дистанции 2-3 км	2	27.03.24	28.03.24			Практикум	Практическая работа	
Подвижные игры с сюжетом лыжных гонок «Остановка рывком», «Эстафета с передачей лыжных палок», «С горки на горку»	2 2	30.03.24 01.04.24	30.03.24 02.04.24			Соревнования Соревнования	Практическая работа Наблюдение	



