

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дебесский Центр творчества»

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МБОУ ДО «Дебесский Центр творчества»
от «29» августа 2019 г. № 116
Директор:  Серебренникова Т.В.



**Рабочая программа
«По общей физической подготовке»**

физкультурно-спортивной направленности
на 2019-2020 учебный год

Возраст обучающихся: 5-9 лет
Год реализации: 1 год

Составитель (автор):
Трапезников Иван Васильевич
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2019 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «По общей физической подготовке» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «По общей физической подготовке».

Программа предназначена для обучающихся 5-9 лет первого года обучения, количество обучающихся в объединении 8-17 человек.

Занятия будут проходить на базе МБДОУ «Дебёсский детский сад» № 1 и МКОУ «Тольенская НОШ».

Режим занятий: Общее количество часов для реализации программы – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: (30 минут – 1 академический час для 5- 7 лет; 45 минут – для 8 лет и старше - 1 академический час).

Ожидаемые результаты.

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Предметные.

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- гигиену, закаливание.
- правила подвижных игр.

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- проходить на лыжах контрольные отрезки ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять подъемы и спуски на лыжах;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- выполнять перекаты вперед назад, в сторону;
- выполнять прыжки через скакалку.

Метапредметные результаты.

- владеть техникой: ловли, передачи и бросков мяча;
- играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построение рассуждений.

Личностные результаты.

- наличие мотивации к работе на результат;
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества как со взрослыми, так и со сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни.

Календарный учебный график.

№	Дата	Форма занятия	Раздел, тема	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1.	10.09.19 11.09 12.09	Беседа, рассказ	Теоретическая подготовка: Техника безопасности.	1	ТНОШ Д/с№1-7 гр. Д/с№1-3гр.	опрос
2.	12.09 13.09	практика	Легкоатлетические упражнения.	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
3.	17.09 18.09 19.09	Практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
4.	19.09 20.09	Практика, беседа, рассказ	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
5	24.09 25.09 26.09	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
6	26.09 27.09	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
7	1.10 2.10 3.10	Практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
8	3.10 4.10	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	

9	8.10 9.10 10.10	Практика	Подвижные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
10	10.10 11.10	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1- 3	
11	15.10 16.10 17.10	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
12	17.10 18.10	практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1- 3	
13	22.10 23.10 24.10	Беседа, рассказ	Теоретическая подготовка: Гигиенические требования.	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	опрос
14	24.10 25.10	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1- 3	
15	29.10 30.10 31.10	практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
16	31.10 1.11	практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1- 3	
17	5.11 6.11 7.11	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	

18	7.11 8.11	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
19	12.11 13.11 14.11	Беседа, рассказ	Теоретическая подготовка: Закаливание	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	опрос
20	14.11 15.11	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
21	19.11 20.11 21.11	Практика,	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
22	21.11 22.11	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
23	26.11 27.11 28.11	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
24	28.11 29.11	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
25	3.12 4.12 5.12	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
26	5.12 6.12	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	

27	10.12 11.12 12.12	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
28	12.12 13.12	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
29	17.12 18.12 19.12	Беседа, Рассказ, практика	Теоретическая подготовка: Дыхательные упражнения, осанка, профилактические мероприятия	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	Опрос, выполнение заданий
30	19.12 20.12	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
31	24.12 25.12 26.12	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
32	26.12 27.12	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
33	31.12 9.01	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ Д/с№1-7, Д/с№1-3	
34	9.01 10.01	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
35	14.01 15.01 16.01	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	

36	16.01 17.01	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
37	21.01 22.01 23.01	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
38	23.01 24.01	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
39	28.01 29.01 30.01	практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
40	30.01 31.01	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
41	4.02 5.02 6.02	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
42	6.02 7.02	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
43	11.02 12.02 13.02	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
44	13.02 14.02	практика	Лыжная подготовка	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	

45	18.02 19.02 20.02	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
46	20.02 21.02	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
47	25.02 26.02 27.02	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
48	27.02 28.02	практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
49	3.03 4.03 5.03	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
50	5.03 6.03	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
51	10.03 11.03 12.03	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
52	12.03 13.03	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
53	17.03 18.03 19.03	практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	

54	19.03 20.03	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
55	24.03 25.03 26.03	практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
56	26.03 27.03	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
57	31.03 1.04 2.04	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
58	2.04 3.04	практика	Гимнастические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
59	7.04 8.04 9.04	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
60	9.04 10.04	практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
61	14.04 15.04 16.04	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
62	16.04 17.04	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	

63	21.04 22.04 23.04	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
64	23.04 24.04	практика	Подвижные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
65	28.04 29.04 30.04	практика	Спортивные игры	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
66	30.04 7.05	Практика	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
67	5.05 6.05 7.05	Практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	
68	7.05 14.05	Практика	Спортивные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	опрос
69	13.05 14.05	Практика	Подвижные игры	1	Д/с№1-7 Д/с№1-3	
70	14.05 21.05	Практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1-3	
71	19.05 20.05 21.05	Практика	Легкоатлетические упражнения	1	ТНОШ Д/с№1-7 Д/с№1-3	

72	21.05 28.05	Практика	Подвижные игры	1	ТНОШ, Д/с№1-7 Д/с№1- 3	
72	2.06	Практика	Подвижные игры	1	ТНОШ	