


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дебесский Центр творчества»

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

**Рабочая программа  
«Общая физическая подготовка»**

физкультурно-спортивной направленности  
на 2019-2020 учебный год

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

- Составитель (автор):  
Главатских Валерий Вениаминович,  
Педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2019 г.

---

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка».

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

**Занятия** будут проходить на базе МБДОУ «Дебёсский детский сад» №2.

**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 45 минут).

### **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	Беседа, рассказ	Теоретическая подготовка: Техника безопасности	1	Спортивная площадка	опрос
2.	12.09	практика	Легкоатлетические упражнения.	1	Спортивная площадка	
3.	17.09	Практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивная площадка	
4.	19.09	Практика, беседа, рассказ	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
5	24.09	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
6	26.09	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
7	01.10	Практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
8	03.10	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
9	08.10	Практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
10	10.10	практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
11	15.10	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
12	17.10	практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
13	22.10	Беседа, рассказ	Теоретическая подготовка: Гигиенические требования.	1	Спортивная площадка	опрос
14	24.10	практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
15	29.10	практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
16	31.10	практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	

17	5.11	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
18	7.11	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
19	12.11	Беседа, рассказ	Теоретическая подготовка: Закаливание	1	Спортивный зал	опрос
20	14.11	практика	Спортивные игры	1	Спортивный зал	
21	19.11	Практика,	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
22	21.11	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
23	26.11	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
24	28.11	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
25	03.12	практика	Спортивные игры	1	Спортивный зал	
26	05.12	практика	Спортивные игры	1	Спортивный зал	
27	10.12	практика	Подвижные игры	1	Спортивный зал	
28	12.12	практика	Подвижные игры	1	Спортивный зал	
29	17.12	Беседа, Рассказ, практика	Теоретическая подготовка: Дыхательные упражнения, осанка, профилактические мероприятия	1	Спортивный зал	
30	19.12	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
31	24.12	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
32	26.12	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
33	14.01	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
34	16.01	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
35	21.01	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
36	23.01	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
37	28.01	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	

38	30.01	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
39	04.02	практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
40	06.02	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
41	11.02	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
42	13.02	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
43	18.02	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
44	20.02	практика	Лыжная подготовка	1	Лыжня	
45	25.02	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
46	27.02	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
47	03.03	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
48	05.03	практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
49	10.03	практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
50	12.03	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
51	17.03	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
52	19.03	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
53	24.03	практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
54	26.03	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
55	31.03	практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
56	02.04	практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
57	07.04	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	
58	09.04	практика	Гимнастические упражнения	1	Спортивный зал	

59	14.04	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
60	16.04	практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
61	21.04	практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
62	23.04	практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
63	28.04	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
64	30.04	практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
65	05.05	практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
66	07.05	Практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	
67	12.05	Практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
68	14.05	Практика	Спортивные игры	1	Спортивная площадка	опрос
69	19.05	Практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	
70	21.05	Практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
71	26.05	Практика	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивная площадка	
72	28.05	Практика	Подвижные игры	1	Спортивная площадка	