

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 57b2ca29ad01fd02c10ab74eb8d6f7dc

Сертификат: Баженова Елена Викторовна

Действителен: с 01.08.2024г. по 25.10.2024г.

Приложение к ДОП
«Общая физическая
подготовка»,
приказ МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002
УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 10.09.2024 № 247

Рабочая программа
«Общая физическая подготовка»
на 2024-2025 учебный год

Автор программы:
Головина Т.С., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Образовательные технологии: учебно-тренировочный цикл, игровые, информационно-коммуникационные, рефлексия, диагностические.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое –

- специально оборудованный хореографический зал с зеркалами и станками;
- комнаты для переодевания;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- инвентарь (скакалки, мячи, коврики гимнастические, флажки, свисток и др.);
- костюмы;
- медицинская аптечка;
- обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка необходимой одеждой и обувью.

б) учебно-методическое – дидактический материал, учебно-методическая литература:

1. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2020. – 304 с.
2. Бережная Л.И., Диканова Е.Г. Физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2019. – 96 с.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. - СПб: «Аничков мост», 2020, - 196 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 214 с.
5. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
6. Кисилев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
7. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры. Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
9. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2022 г. – 175 с.
10. Мустафина Т.В. Играю сам. Развитие самостоятельности у детей в подвижных играх. – М.: Сфера, 2019 г. – 112 с.

- электронные образовательные ресурсы (дата просмотренной ссылки 01.09.2024)

<https://www.fizkulturasport.ru/>

<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1165042>

<https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

https://studopedia.ru/5_82997_fizicheskaya-kultura-i-sport.html

<https://project.1sept.ru/subjects/14/15>

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
1	1 АН	72	2	1	2 ч (90 мин)	15
	1 БН					
	1 ВО					

Календарный учебный план

Год обучения	Название объединения	Количество учебных недель в учебном году	Учебный период		Продолжительность каникул	
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания
1	1 АН	37	02.09.2024	29.12.2024	30.12.2024	08.01.2025
	1 БН		09.01.2025	25.05.2025		
	1 ВО					

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ПБ, АТЗ	2	1	1	1 АН	03.09		Беседа. Игра «Знакомство»
Раздел 1. Упражнения в ходьбе и беге								
2	Входная аттестация	2	-	2	1 АН	10.09		Игры на ориентацию в пространстве. Тест
3	Разновидности ходьбы и бега	2	-	2	1 АН	17.09		Ходьба под счёт и под музыку
4		2	-	2	1 АН	24.09		Бег под счёт и под музыку
5	Строевые упражнения	2	-	2	1 АН	01.10		Построения и перестроения в паре
6		2	-	2	1 АН	08.10		Фигурная маршировка
7	Сочетание ходьбы и бега	2	-	2	1 АН	15.10		Игра «Опаньки»
8		2	-	2	1 АН	22.10		Эстафета
Раздел 2. Упражнения без предметов								
9	Партерная гимнастика	2	-	2	1 АН	29.10		Разучивание комплекса партерной гимнастики
10		2	-	2	1 АН	05.11		Выполнение комплекса партерной гимнастики
11	Повороты и вращения	2	-	2	1 АН	12.11		Игра «Юла»
12		2	-	2	1 АН	19.11		Упражнение «Держи точку»
13	Наклоны	2	-	2	1 АН	26.11		Игра «Чемоданчик»
14	Полуприседы и приседы	2	-	2	1 АН	03.12		Разучивание танцевальной комбинации
15	Подскоки	2	-	2	1 АН	10.12		Игры «Лиса в курятнике», «Попрыгунчики»
16		2	-	2	1 АН	17.12		Разучивание различных подскоков

17	Прыжки Промежуточная аттестация	2	-	2	1 АН	24.12		Отработка комбинации прыжков. Игра «Кукла- марионетка»
Раздел 3. Упражнения с предметами								
18		2	-	2	1 АН	14.01		Выполнение теста в соответствии с требованиями программы
19	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1 АН	21.01		Разучивание прыжков
20		2	-	2	1 АН	28.01		Соревнование
21	Упражнения с мячом	2	-	2	1АН	04.02		Перебрасывание мяча из руки в руку. Игра «Жонглёры»
22		2	-	2	1 АН	11.02		Метание мяча. Игра «Выбивало»
23	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	1 АН	18.02		Игра «Волшебная палочка»
24	Упражнения с платочками	2	-	2	1 АН	25.02		Разучивание хоровода
25	Упражнения с веточками, веночками	2	-	2	1 АН	04.03		Разучивание танцевальной комбинации
Раздел 4. Подвижные игры								
26	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	-	2	1 АН	11.03		«Вызов номеров»
27		2	-		1 АН	18.03		«Слушай сигнал»
28		2	-	2	1 АН	25.03		«Займи место»»
29		2	-	2	1 АН	01.04		«Петушинный бой»
30		2	-	2	1 АН	08.04		«Перетягивание каната»
31	Игры с прыжками	2	-	2	1 АН	15.04		«Достань мяч»
32		2	-	2	1 АН	22.04		«Переход через болото»
33	Игры с быстрым передвижением	2	-	2	1 АН	29.04		«Пятнашки», «Кошки-мышки»
34	Музыкальные игры	2	-	2	1 АН	06.05		«Весёлый оркестр», «Погремушки», «Ручеёк»
35	Танцевальные игры	2	-	2	1 АН	13.05		«Хоровод», «Плетень»
36	Итоговая аттестация. Итоговое занятие	2	-	2	1 АН	20.05		Сдача теста в соответствии с требованиями программы
Всего часов за год		72	1	71	1АН			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название тем занятий	Кол- во часов	В том числе		Объеди нение	Пример ная дата проведен ия	Факти ческая дата проведе ния	Виды деятельности учащихся
			Тео рия	Прак тика				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ПБ, АТЗ	2	1	1	1 БН	06.09		Беседа. Игра «Знакомство»
Раздел 1. Упражнения в ходьбе и беге								
2	Входная аттестация	2	-	2	1 БН	13.09		Игры на ориентацию в пространстве
3	Разновидности ходьбы и бега	2	-	2	1 БН	20.09		Ходьба под счёт и под музыку
4		2	-	2	1 БН	27.09		Бег под счёт и под музыку
5	Строевые упражнения	2	-	2	1 БН	04.10		Построения и перестроения
6		2	-	2	1 БН	11.10		Фигурная маршировка
7	Сочетание ходьбы и бега	2	-	2	1 БН	18.10		Игра «Опаньки»
8		2	-	2	1 БН	25.10		Эстафета
Раздел 2. Упражнения без предметов								
9	Партерная гимнастика	2	-	2	1 БН	01.11		Разучивание комплекса партерной гимнастики
10		2	-	2	1 БН	08.11		Выполнение комплекса партерной гимнастики
11	Повороты и вращения	2	-	2	1 БН	15.11		Игра «Юла»
12		2	-	2	1 БН	22.11		Игра «Карусель»
13	Наклоны	2	-	2	1 БН	29.11		Игра «Чемоданчик»
14	Полуприседы и приседы	2	-	2	1 БН	06.12		Разучивание танцевальной комбинации
15	Прыжки и подскоки	2	-	2	1 БН	13.12		Игра «Лиса в курьятнике», «Попрыгунчики»
16	Промежуточная аттестация	2	-	2	1 БН	20.12		Разучивание комбинации прыжков
17	Упражнения на расслабление	2	-	2	1 БН	27.12		Игра «Кукла- марионетка»
18	Упражнения на расслабление	2	-	2	1 БН	10.01		Выполнение теста в соответствии с требованиями программы
Раздел 3. Упражнения с предметами								
19	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1 БН	17.01		Разучивание различных прыжков
20		2	-	2	1 БН	24.01		Соревнование

21	Упражнения с мячом	2	-	2	1 БН	31.01		Перебрасывание мяча из руки в руку. Игра «Жонглёры»
22		2	-	2	1 БН	07.02		Метание мяча. Игра «Выбивало»
23	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	1 БН	14.02		Игра «Волшебная палочка»
24	Упражнения с платочками	2	-	2	1 БН	21.02		Разучивание хоровода
25	Упражнения с веточками, веночками	2	-	2	1 БН	28.02		Разучивание танцевальной комбинации
Раздел 4. Подвижные игры								
26	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	-	2	1 БН	07.03		«Быстро стройся»
27		2	-	2	1 БН	14.03		«Вызов номеров»
28		2	-	2	1 БН	21.03		«Слушай сигнал»
29		2	-	2	1 БН	28.03		«Займи место»»
30		2	-	2	1 БН	04.04		«Петушинный бой»
31		2	-	2	1 БН	11.04		«Перетягивание каната»
32	Игры с прыжками	2	-	2	1 БН	18.04		«Достань мяч»
33		2	-	2	1 БН	25.04		«Переход через болото»
34	Игры с быстрым передвижением	2	-	2	1 БН	02.05		«Пятнашки»
35		2	-	2	1 БН	16.05		«Кошки-мышки»
36	Итоговая аттестация. Итоговое занятие	2	-	2	1 БН	23.05		Сдача теста в соответствии с требованиями программы
Всего часов за год		72	1	71	1 БН			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ПБ, АТЗ	2	1	1	1 ВО	07.09		Беседа. Игра «Знакомство»
Раздел 1. Упражнения в ходьбе и беге								
2	Входная аттестация	2	-	2	1 ВО	14.09		Игры на ориентацию в пространстве. Тест
3	Разновидности ходьбы и бега	2	-	2	1 ВО	21.09		Ходьба под счёт и под музыку
4		2	-	2	1 ВО	28.09		Бег под счёт и под музыку
5	Строевые упражнения	2	-	2	1 ВО	05.10		Построения и перестроения в паре
6		2	-	2	1 ВО	12.10		Фигурная маршировка

7	Сочетание ходьбы и бега	2	-	2	1 BO	19.10		Игра «Опаньки»
8		2	-	2	1 BO	26.10		Эстафета
Раздел 2. Упражнения без предметов								
9	Партерная гимнастика	2	-	2	1 BO	02.11		Разучивание комплекса партерной гимнастики
10		2	-	2	1 BO	09.11		Выполнение комплекса партерной гимнастики
11	Повороты и вращения	2	-	2	1 BO	16.11		Игра «Юла»
12		2	-	2	1 BO	23.11		Игра «Карусель»
13		2	-	2	1 BO	30.11		Упражнение «Держи точку»
14	Наклоны	2	-	2	1 BO	07.12		Игра «Чемоданчик»
15	Полуприседы и приседы	2	-	2	1 BO	14.12		Разучивание танцевальной комбинации
16	Прыжки и подскоки	2	-	2	1 BO	21.12		Игры «Лиса в курятнике», «Попрыгунчики»
17	Промежуточная аттестация	2	-	2	1 BO	28.12		Игра «Кукла-марионетка»
18	Упражнения на расслабление	2	-	2	1 BO	11.01		Выполнение теста в соответствии с требованиями программы.
Раздел 3. Упражнения с предметами								
19	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1 BO	18.01		Разучивание различных прыжков
20		2	-	2	1 BO	25.01		Соревнование
21	Упражнения с мячом	2	-	2	1 BO	01.02		Перебрасывание мяча из руки в руку. Игра «Жонглёры»
22		2	-	2	1BO	08.02		Игра «Выбивало»
23		2	-	2	1 BO	15.02		Метание мяча
24	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	1 BO	22.02		Игра «Волшебная палочка»
25	Упражнения с платочками	2	-	2	1 BO	01.03		Разучивание хоровода
26	Упражнения с веточками, веночками	2	-	2	1 BO	15.03		Разучивание танцевальной комбинации
Раздел 4. Подвижные игры								
27	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	-	2	1 BO	22.03		«Пятнашки», «Быстро стройся»
28		2	-	2	1 BO	29.03		«Вызов номеров» «Кошки-мышки»
29		2	-	2	1 BO	05.04		«Весёлый оркестр», «Погремушки»
30	Игры с быстрым передвижением	2	-		1 BO	12.04		«Слушай сигнал»
31		2	-	2	1 BO	19.04		«Займи место»»
32		2	-	2	1 BO	26.04		«Петушиный бой» «Ручеёк»

33		2	-	2	1ВО	03.05		«Перетягивание каната»
34	Игры с прыжками	2	-	2	1 ВО	10.05		«Достань мяч»
35		2	-	2	1 ВО	17.05		«Переход через болото»
36	Итоговая аттестация. Итоговое занятие	2	-	2	1 ВО	24.05		Сдача теста в соответствии с требованиями программы
Всего часов за год		72	1	71	1ВО			