

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 «ОФП»,
приказ МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 23.09.2024 № 260

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

Автор программы:
Левина Е.В., педагог
дополнительного образования,
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Образовательные технологии: учебно-тренировочный цикл, игровые, диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое: спортивный зал, спортивная площадка на улице, раздевалки, помещение для хранения спортивного инвентаря, медицинская аптечка, оборудование и спортивный инвентарь, стэп- платформы, скакалки, мячи, гимнастические палки, сетка для переноса и хранения мячей, флажки разметочные с опорой, стойки для обводки, конусы, фишки, свисток судейский, секундомер;

б) учебно-методическое: методическая литература, методические разработки мероприятий, учебно-методическая литература:

1. Баршай В.М. Подвижные игры. Учебное пособие. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 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. Виленский М.Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 214 с.

4. Гэллуэй У. Теннис. Психология успешной игры. – М.: Олимп Бизнес, 2019. – 208 с.

5. Кисилев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – М.: Учитель, 2019. – 280 с.

6. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры. Учебно-методическое пособие. - М.: Спорт, 2019. – 192 с.

7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2019. – 256 с.

8. Могилевич Е.А., Разгуляева Т.В. Гармония движений. Учебное пособие. Часть 1. Иркутск: ГБПОУ ИО «ИРКПО», 2019. – 48 с.

9. Могилевич А.Е. Танцуй, народ Сибири. Репертуарный сборник фольклорных танцев для детей старшего дошкольного возраста. Выпуск 2. Иркутск: ГБПОУ ИО «ИРКПО», 2019. – 24 с.

10. Эрльз Д. Рождённый ходить. Миофасциальная эффективность: революция в понимании механики движения. Учебное пособие. М.: «Импресарио», 2020. - 208с.

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
1	1АО	70	2	1	2ч (90 мин)	15-20

Календарный учебный план

Год обучения	Название объединения	Количество в учебном году Учебных недель	Учебный период		Продолжительность каникул	
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания
1	1АО	36	11.09.2024	29.12.2024	30.12.2024	08.01.2025
			09.01.2025	25.05.2025	-	-

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем каж- дого занятия	Количество часов			Объ- еди- не- ние	При- мерная дата прове- дения	Факти- ческая дата прове- дения	Виды деятельности учащихся
		Все- го ча- сов	Тео- рия	Прак- тика				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	1	1	1АО	13.09.24		Игры на знаком- ство
2	Разминка по кругу Входная аттестация	2	-	2	1АО	20.09.24		Учимся перестра- иваться в круг, линию, шеренгу. Игра на ориента- цию в простран- стве класса Выполнение нор- мативов
3	Разминка по кругу	2	-	2	1АО	27.09.24		Разучиваем строе- вые упражнения, шаги с носка на пятку, поднятие бедра вперед
4	Разминка по кругу	2	-	2	1АО	04.10.24		Разучиваем строе- вые упражнения, шаги с носка на пятку, поднятие бедра вперед
5	Разминка для растяжки ног на полу	2	-	2	1АО	11.10.24		Выполняем упражнения для растяжки мышц ног и мышц спи- ны, бег и прыжки на месте
6	Разминка для растяжки ног на полу	2	-	2	1АО	18.10.24		Выполняем упражнения для растяжки мышц ног и мышц спи- ны, бег и прыжки на месте
7	Разминка на середине зала	2	-	2	1АО	25.10.24		Разучиваем дви- жения разминки на все группы мышц
8	Разминка на середине зала	2	-	2	1АО	01.11.24		Разучиваем дви- жения разминки на все группы мышц
9	Различные виды ходьбы и бе- га	2	-	2	1АО	08.11.24		Выполняем полу- приседы и присе- ды. Выпады впе- ред, в сторону, на месте, с продви- жением. Эстафеты с ходь- бой и бегом
10	Различные виды ходьбы и бе- га	2	-	2	1АО	15.11.24		Выполняем полу- приседы и присе- ды. Выпады впе- ред, в сторону, на

								месте, с продвижением. Эстафеты с ходьбой и бегом
11	Различные виды ходьбы и бега	2	-	2	1АО	22.11.24		Выполняем полуприседы и приседы. Выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением. Эстафеты с ходьбой и бегом
12	Бег и прыжки с препятствиями	2	-	2	1АО	29.11.24		Учимся преодолевать препятствия с помощью прыжков и бега
13	Бег и прыжки с препятствиями	2	-	2	1АО	06.12.24		Учимся преодолевать препятствия с помощью прыжков и бега
14	Бег и прыжки с препятствиями	2	-	2	1АО	13.12.24		Учимся преодолевать препятствия с помощью прыжков и бега
15	Силовые упражнения для мышц всего тела	2	-	2	1АО	20.12.24		Учимся правильной технике выполнения отжиманий от пола. Упражнения на расслабления мышц всего тела
16	Силовые упражнения для мышц всего тела. Промежуточная аттестация	2	-	2	1АО	27.12.24		Учимся правильной технике выполнения отжиманий от пола. Упражнения на расслабления мышц всего тела Выполнение нормативов
17	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1АО	10.01.25		Выполняем простые и сложные прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Игра «Рыбак и рыбки»
18	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1АО	17.01.25		Выполняем простые и сложные прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Игра «Вейся верёвочка»
19	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1АО	24.01.25		Выполняем простые и сложные прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Игра «Острова»

20	Упражнения с мячом	2	-	2	1АО	31.01.25		Разучиваем комплекс упражнений с мячом. Игра «Попади мячом в цель»
21	Упражнения с мячом	2	-	2	1АО	07.02.25		Разучиваем комплекс упражнений с мячом. Игра «Кто дальше»
22	Упражнения с мячом	2	-	2	1АО	14.02.25		Разучиваем комплекс упражнений с мячом. Игра «Передай мяч»
23	Упражнения на стэп- платформах	2	-	2	1АО	21.02.25		Соединяем ходьбу и прыжки в аэробном комплексе упражнений. Игра «У медведя во бору»
24	Упражнения на стэп- платформах	2	-	2	1АО	28.02.25		Соединяем ходьбу и прыжки в аэробном комплексе упражнений. Игра «Прыжки по кочкам»
25	Упражнения на стэп- платформах	2	-	2	1АО	07.03.25		
26	Упражнения на стэп- платформах	2	-	2	1АО	14.03.25		Соединяем ходьбу и прыжки в аэробном комплексе упражнений. Игра «Кто быстрее»
27	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	-	2	1АО	21.03.25		Закрепляем выученные общеукрепляющие упражнения. Игры « Кто сильнее», «Обменяйся флажками»
28	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	-	2	1АО	28.03.25		Закрепляем выученные общеукрепляющие упражнения. Игры « Кто сильнее», «Обменяйся флажками»
29	Эстафеты с ходьбой и бегом	2	-	2	1АО	04.04.25		Отрабатываем навыки быстрой ходьбы и бега. Игра « Кто быстрее»
30	Эстафеты с ходьбой и бегом	2	-	2	1АО	11.04.25		Отрабатываем навыки быстрой ходьбы и бега. Игра -эстафета парами
31	Игры с быстрым передвижением	2	-	2	1АО	18.04.25		Закрепляем умение быстро ориентироваться в про-

								странстве. Игры на ориентацию в пространстве класса
32	Игры с быстрым передвижением	2	-	2	1АО	25.04.25		Закрепляем умение быстро ориентироваться в пространстве. Игры на ориентацию в пространстве класса
33	Игры с прыжками	2	-	2	1АО	02.05.25		Соединяем упражнения с прыжками и бегом. Игра «Весёлые ребята»
34	Игры с прыжками и мячом	2	-	2	1АО	16.05.25		Соединяем различные прыжки с упражнениями с мячом. Игра «Передай мяч»
35	Физкультурный праздник. Аттестация по итогам освоения ДОП. Итоговое занятие	2	-	2	1АО	23.05.25		Соединяем различные прыжки с упражнениями с мячом. Игра «Передай мяч»
Итого		70	1	69				