

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 23.09.2024 № 260

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

Автор программы:
Чешев Р.А., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Образовательные технологии: учебно-тренировочный цикл, игровая, соревновательная, диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое:

помещение: спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; оборудование и спортивный инвентарь: скакалки - 5 шт., набивной мяч весом 1 кг - 1 шт., мяч волейбольный - 6 шт., секундомер, медицинская аптечка; рулетка (1 шт.), насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 1 шт., скамейка гимнастическая – 2 шт.

б) учебно-методическое: методические сборники, пособия, электронные образовательные ресурсы, 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, 2020. - 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, 2021. – 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. Федорова Н.И. Физическая культура. 1-4 классы. Подвижные игры. ФГОС. – М.: Экзамен, 2019. – 48 с.
9. Федорова Н.И. Физическая культура. 5-8 классы. Подвижные игры. ФГОС. – М.: Экзамен, 2020. – 64 с.
10. <https://bigenc.ru/sport/text/5552711> (дата просмотренной ссылки - 03.09.2024)
11. <https://www.fizkulturasport.ru/> (дата просмотренной ссылки - 03.09.2024)

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
1	1АН	72	2	1	2ч (90 мин)	15-20
1	1БО	70				
1	1ВО	72				

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	1АН	37	02.09.2024	29.12.2024	30.12.2024	08.01.2025
1	1БО		09.01.2025	25.05.2024		
1	1ВО					

Календарно-тематическое планирование

Год обучения-1								
№ п/п	Название тем занятий	Кол- во ча- сов	В том чис- ле		Объе- -е	Примерная дата про- ведения	Фактиче- ская дата проведе- ния	Виды деятельности учащихся
			Тео- рия	Прак- тика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	1	1	1АН	06.09		Игры на знакомство уча- щихся в объединении
2	Входная аттеста- ция	2	-	2	1АН	13.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АН	20.09		Строевые упражнения, основные строевые ко- манды
4	Упражнения без предметов	2	-	2	1АН	27.09		Различные виды ходьбы и бега: со сменой положе- ния рук
5	Упражнения с предметами	2	-	2	1АН	04.10		Пробегание под вращаю- щейся скакалкой по од- ному
6	Подвижные игры	2	-	2	1АН	11.10		Игры «Быстро стройся», «Вызов номеров»
7	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АН	18.10		Расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте
8	Упражнения без предметов	2	-	2	1АН	25.10		Различные виды ходьбы и бега на носках, с подсче- том
9	Упражнения с предметами	2	-	2	1АН	01.11		Пробегание под вращаю- щейся скакалкой по двое
10	Подвижные игры	2	-	2	1АН	08.11		Игры «Слушай сигнал», «Веребочные карусели»,
11	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АН	15.11		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
12	Упражнения без предметов	2	-	2	1АН	22.11		Различные виды ходьбы и бега: с изменением направления
13	Упражнения с предметами	2	-	2	1АН	29.11		Промежуточные прыжки на обеих ногах
14	Подвижные игры	2	-	2	1АН	06.12		Игры «След-цепочка», «Ногой из круга»
15	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АН	13.12		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
16	Упражнения без предметов. Промежуточная аттестация	2	-	2	1АН	20.12		Различные виды ходьбы и бега: со сменой темпа
17	Упражнения с предметами	2	-	2	1АН	27.12		Со скакалкой: промежу- точные прыжки на одной ноге поочередно, вращая скакалку вперед, назад
18	Подвижные игры	2	-	2	1АН	10.01		Игры «Руки соседа», «Под хлопки»
19	Упражнения в	2	-	2	1АН	17.01		Упражнения в ходьбе с

	ходьбе и беге							соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
20	Упражнения без предметов	2	-	2	1АН	24.01		Различные виды ходьбы и бега: с сохранением заданного интервала, в определенном ритме
21	Упражнения с предметами	2	-	2	1АН	31.01		Сочетание промежуточных и простых прыжков
22	Подвижные игры	2	-	2	1АН	07.02		Игры «Поиски спрятанного предмета», «Займи место»
23	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АН	14.02		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
24	Упражнения без предметов	2	-	2	1АН	21.02		Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра
25	Упражнения с предметами	2	-	2	1АН	28.02		Со скакалкой: продвижение вперед прыжками
26	Подвижные игры	2	-	2	1АН	07.03		Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки»
27	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АН	14.03		Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок
28	Упражнения без предметов	2	-	2	1АН	21.03		Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением
29	Упражнения с предметами	2	-	2	1АН	28.03		Со скакалкой: прыжки в различном темпе
30	Подвижные игры	2	-	2	1АН	04.04		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
31	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АН	11.04		Упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра; в полуприседе
32	Упражнения без предметов	2	-	2	1АН	18.04		Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад. Выполнение нормативов
33	Упражнения с предметами	2	-	2	1АН	25.04		С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о стену
34	Подвижные игры	2	-	2	1АН	02.05		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
35	Подвижные игры	2	-	2	1АН	16.05		Командные эстафеты

36	Аттестация по итогам освоения ДОП Итоговое занятие	2	-	2	1АН	23.05		Выполнение нормативов
Всего часов за год		72	1	71	1АН			

Календарно-тематическое планирование

Год обучения-1								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объём	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	1	1	1БО	05.09		Игры на знакомство учащихся в объединении
2	Входная аттестация	2	-	2	1БО	12.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	19.09		Строевые упражнения, основные строевые команды
4	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	26.09		Различные виды ходьбы и бега: со сменой положения рук
5	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	03.10		Пробегание под вращающейся скакалкой по одному
6	Подвижные игры	2	-	2	1БО	10.10		Игры «Быстро стройся», «Вызов номеров»
7	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	17.10		Расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте
8	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	24.10		Различные виды ходьбы и бега на носках, с подсчетом
9	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	31.10		Пробегание под вращающейся скакалкой по двое
10	Подвижные игры	2	-	2	1БО	07.11		Игры «Слушай сигнал», «Веревочные карусели»,
11	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	14.11		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
12	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	21.11		Различные виды ходьбы и бега: с изменением направления
13	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	28.11		Промежуточные прыжки на обеих ногах
14	Подвижные игры	2	-	2	1БО	05.12		Игры «След-цепочка», «Ногой из круга»
15	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	12.12		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
16	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	19.12		Различные виды ходьбы и бега: со сменой темпа
17	Упражнения с	2	-	2	1БО	26.12		Со скакалкой: промежу-

	предметами. Промежуточная аттестация							точные прыжки на одной ноге поочередно, вращая скакалку вперед, назад
18	Подвижные игры	2	-	2	1Б0	09.01		Игры «Руки соседа», «Под хлопки»
19	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1Б0	16.01		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
20	Упражнения без предметов	2	-	2	1Б0	23.01		Различные виды ходьбы и бега: с сохранением заданного интервала, в определенном ритме
21	Упражнения с предметами	2	-	2	1Б0	30.01		Сочетание промежуточных и простых прыжков
22	Подвижные игры	2	-	2	1Б0	06.02		Игры «Поиски спрятанного предмета», «Займи место»
23	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1Б0	13.02		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
24	Упражнения без предметов	2	-	2	1Б0	20.02		Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра
25	Упражнения с предметами	2	-	2	1Б0	27.02		Со скакалкой: продвижение вперед прыжками
26	Подвижные игры	2	-	2	1Б0	06.03		Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки»
27	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1Б0	13.03		Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок
28	Упражнения без предметов	2	-	2	1Б0	20.03		Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением
29	Упражнения с предметами	2	-	2	1Б0	27.03		Со скакалкой: прыжки в различном темпе
30	Подвижные игры	2	-	2	1Б0	03.04		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
31	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1Б0	10.04		Упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра; в полуприседе
32	Упражнения без предметов	2	-	2	1Б0	17.04		Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад. Выполнение нормативов
33	Упражнения с предметами	2	-	2	1Б0	24.04		С мячами: перебрасывание, перекатывание,

								подбрасывание мяча, удары о стену
34	Подвижные игры	2	-	2	1BO	15.05		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
35	Аттестация по итогам освоения ДОП. Итоговое занятие	2	-	2	1BO	22.05		Выполнение нормативов. Командные эстафеты
Всего часов за год		70	1	69	1BO			

Календарно-тематическое планирование

Год обучения-1								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объем	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	1	1	1BO	03.09		Игры на знакомство учащихся в объединении
2	Входная аттестация	2	-	2	1BO	10.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1BO	17.09		Строевые упражнения, основные строевые команды
4	Упражнения без предметов	2	-	2	1BO	24.09		Различные виды ходьбы и бега: со сменой положения рук
5	Упражнения с предметами	2	-	2	1BO	01.10		Пробегание под вращающейся скакалкой по одному
6	Подвижные игры	2	-	2	1BO	08.10		Игры «Быстро стройся», «Вызов номеров»
7	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1BO	15.10		Расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте
8	Упражнения без предметов	2	-	2	1BO	2.10		Различные виды ходьбы и бега на носках, с подсчетом
9	Упражнения с предметами	2	-	2	1BO	29.10		Пробегание под вращающейся скакалкой по двое
10	Подвижные игры	2	-	2	1BO	05.11		Игры «Слушай сигнал», «Веревоочные карусели»,
11	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1BO	12.11		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
12	Упражнения без предметов	2	-	2	1BO	19.11		Различные виды ходьбы и бега: с изменением направления
13	Упражнения с предметами	2	-	2	1BO	26.11		Промежуточные прыжки на обеих ногах
14	Подвижные игры	2	-	2	1BO	03.12		Игры «След-цепочка», «Ногой из круга»
15	Упражнения в	2	-	2	1BO	10.12		Ходьба, размыкание,

	ходьбе и беге							смыкание, перестроение из шеренги в колонну
16	Упражнения без предметов	2	-	2	1BO	17.12		Различные виды ходьбы и бега: со сменой темпа
17	Упражнения с предметами	2	-	2	1BO	24.12		Со скакалкой: промежуточные прыжки на одной ноге поочередно, вращая скакалку вперед, назад
18	Подвижные игры. Промежуточная аттестация	2	-	2	1BO	14.01		Игры «Руки соседа», «Под хлопки». Выполнение нормативов
19	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1BO	21.01		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
20	Упражнения без предметов	2	-	2	1BO	28.01		Различные виды ходьбы и бега: с сохранением заданного интервала, в определенном ритме
21	Упражнения с предметами	2	-	2	1BO	04.02		Сочетание промежуточных и простых прыжков
22	Подвижные игры	2	-	2	1BO	11.02		Игры «Поиски спрятанного предмета», «Займи место»
23	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1BO	18.02		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
24	Упражнения без предметов	2	-	2	1BO	25.02		Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра
25	Упражнения с предметами	2	-	2	1BO	04.03		Со скакалкой: продвижение вперед прыжками
26	Подвижные игры	2	-	2	1BO	11.03		Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки»
27	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1BO	18.03		Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок
28	Упражнения без предметов	2	-	2	1BO	25.03		Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением
29	Упражнения с предметами	2	-	2	1BO	01.04		Со скакалкой: прыжки в различном темпе
30	Подвижные игры	2	-	2	1BO	08.04		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
31	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1BO	15.04		Упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра; в полуприседе

32	Упражнения без предметов	2	-	2	1BO	22.04		Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад. Выполнение нормативов
33	Упражнения с предметами	2	-	2	1BO	29.04		С мячами: перебрасывание, перекачивание, подбрасывание мяча, удары о стену
34	Подвижные игры	2	-	2	1BO	06.05		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
35	Подвижные игры	2	-	2	1BO	13.05		Командные эстафеты
36	Аттестация по итогам освоения ДОП. Итоговое занятие	2	-	2	1BO	20.05		Выполнение нормативов
Всего часов за год		72	1	71	1BO			