Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0a447046349519e993ceba5f9aca44c7
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен с 23 мая 2023 г. по 15 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 07.09.2023 № 240

Рабочая программа
«Общая физическая подготовка»
на 2023-2024 учебный год

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

г. Усть-Илимск-2023

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 - 03.09.2023)
11. https://www.fizkulturaisport.ru/ (дата просмотренной ссылки - 03.09.2023)

Объем образовательного процесса

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

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	1АО	36	04.09.2023	30.12.2023	31.12.2023	08.01.2024
1	1БО		09.01.2024	19.05.2024		

Календарно-тематическое планирование

Год обучения-1								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объе-е	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	1	1	1АО	05.09		Игры на знакомство учащихся в объединении
2	Входная аттестация	2	-	2	1АО	12.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АО	19.09		Строевые упражнения, основные строевые команды
4	Упражнения без предметов	2	-	2	1АО	26.09		Различные виды ходьбы и бега: со сменой положения рук
5	Упражнения с предметами	2	-	2	1АО	03.10		Пробегание под вращающейся скакалкой по одному
6	Подвижные игры	2	-	2	1АО	10.10		Игры «Быстро стройся», «Вызов номеров»
7	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АО	17.10		Расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте
8	Упражнения без предметов	2	-	2	1АО	24.10		Различные виды ходьбы и бега на носках, с подсчетом
9	Упражнения с предметами	2	-	2	1АО	31.10		Пробегание под вращающейся скакалкой по двое
10	Подвижные игры	2	-	2	1АО	07.11		Игры «Слушай сигнал», «Веревочные карусели»,
11	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АО	14.11		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
12	Упражнения без предметов	2	-	2	1АО	21.11		Различные виды ходьбы и бега: с изменением направления
13	Упражнения с предметами	2	-	2	1АО	28.11		Промежуточные прыжки на обеих ногах
14	Подвижные игры	2	-	2	1АО	05.12		Игры «След-цепочка», «Ногой из круга»
15	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АО	12.12		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
16	Упражнения без предметов	2	-	2	1АО	19.12		Различные виды ходьбы и бега: со сменой темпа
17	Упражнения с предметами. Промежуточная аттестация	2	-	2	1АО	26.12		Со скакалкой: промежуточные прыжки на одной ноге поочередно, вращая скакалку вперед, назад
18	Подвижные игры	2	-	2	1АО	09.01		Игры «Руки соседа», «Под хлопки»
19	Упражнения в	2	-	2	1АО	16.01		Упражнения в ходьбе с

	ходьбе и беге							соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
20	Упражнения без предметов	2	-	2	1АО	23.01		Различные виды ходьбы и бега: с сохранением заданного интервала, в определенном ритме
21	Упражнения с предметами	2	-	2	1АО	30.01		Сочетание промежуточных и простых прыжков
22	Подвижные игры	2	-	2	1АО	06.02		Игры «Поиски спрятанного предмета», «Займи место»
23	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АО	13.02		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
24	Упражнения без предметов	2	-	2	1АО	20.02		Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра
25	Упражнения с предметами	2	-	2	1АО	27.02		Со скакалкой: продвижение вперед прыжками
26	Подвижные игры	2	-	2	1АО	05.03		Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки»
27	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АО	12.03		Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок
28	Упражнения без предметов	2	-	2	1АО	19.03		Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением
29	Упражнения с предметами	2	-	2	1АО	26.03		Со скакалкой: прыжки в различном темпе
30	Подвижные игры	2	-	2	1АО	02.04		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
31	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1АО	09.04		Упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра; в полуприседе
32	Упражнения без предметов	2	-	2	1АО	16.04		Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад. Выполнение нормативов
33	Упражнения с предметами	2	-	2	1АО	23.04		С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о стену
34	Подвижные игры	2	-	2	1АО	30.04		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
35	Подвижные игры	2	-	2	1АО	07.05		Игры с ходьбой и быст-

								рым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
36	Аттестация по итогам освоения ДОП. Итоговое занятие	2	-	2	1АО	14.05		Выполнение нормативов. Командные эстафеты
Всего часов за год		**72**	**1**	**71**	**1АО**			

Календарно-тематическое планирование

Год обучения-1								
№ п/п	**Название тем занятий**	**Кол-во часов**	**В том числе**		**Объе-е**	**Примерная дата проведения**	**Фактическая дата проведения**	**Виды деятельности учащихся**
			Теория	**Практика**				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	1	1	1БО	07.09		Игры на знакомство учащихся в объединении
2	Входная аттестация	2	-	2	1БО	14.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	21.09		Строевые упражнения, основные строевые команды
4	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	28.09		Различные виды ходьбы и бега: со сменой положения рук
5	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	05.10		Пробегание под вращающейся скакалкой по одному
6	Подвижные игры	2	-	2	1БО	12.10		Игры «Быстро стройся», «Вызов номеров»
7	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	19.10		Расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте
8	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	26.10		Различные виды ходьбы и бега на носках, с подсчетом
9	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	02.11		Пробегание под вращающейся скакалкой по двое
10	Подвижные игры	2	-	2	1БО	09.11		Игры «Слушай сигнал», «Веревочные карусели»,
11	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	16.11		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
12	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	23.11		Различные виды ходьбы и бега: с изменением направления
13	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	30.11		Промежуточные прыжки на обеих ногах
14	Подвижные игры	2	-	2	1БО	07.12		Игры «След-цепочка», «Ногой из круга»
15	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	14.12		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
16	Упражнения без	2	-	2	1БО	21.12		Различные виды ходьбы и

	предметов. Промежуточная аттестация							бега: со сменой темпа
17	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	28.12		Со скакалкой: промежуточные прыжки на одной ноге поочередно, вращая скакалку вперед, назад
18	Подвижные игры	2	-	2	1БО	11.01		Игры «Руки соседа», «Под хлопки»
19	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	18.01		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
20	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	25.01		Различные виды ходьбы и бега: с сохранением заданного интервала, в определенном ритме
21	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	01.02		Сочетание промежуточных и простых прыжков
22	Подвижные игры	2	-	2	1БО	08.02		Игры «Поиски спрятанного предмета», «Займи место»
23	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	15.02		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
24	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	22.02		Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра
25	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	29.02		Со скакалкой: продвижение вперед прыжками
26	Подвижные игры	2	-	2	1БО	07.03		Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки»
27	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	14.03		Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок
28	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	21.03		Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением
29	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	28.03		Со скакалкой: прыжки в различном темпе
30	Подвижные игры	2	-	2	1БО	04.04		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
31	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	1БО	11.04		Упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра; в полуприседе
32	Упражнения без предметов	2	-	2	1БО	18.04		Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад. Выполнение

								нормативов
33	Упражнения с предметами	2	-	2	1БО	25.04		С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о стену
34	Аттестация по итогам освоения ДОП	2	-	2	1БО	02.05		Выполнение нормативов
35	Итоговое занятие	2	-	2	1БО	16.05		Командные эстафеты
Всего часов за год		**70**	**1**	**69**	**1БО**			