

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №8»

Принята на заседании
педагогического совета МКОУ «СШ №8»
протокол №1
от «28» 08 2024 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «СШ №8»
В.В.Мыльцев
Приказ от «28» 08 2024 № 33



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физическая культура

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:
Мишин Роман Александрович
учитель физической культуры

г.Ефремов 2024г.

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» функционирует на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка».

В 2024-2025 году в объединении «Подвижные игры» занимаются:

_____ девочек и _____ мальчиков

Всего – _____ человек

В текущем учебном году можно выделить следующие цель и задачи:

ЦЕЛЬ - создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

-научить правилам подвижных игр;

-освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания;

Развивающие:

-развить двигательные умения и навыки;

- формировать навыки соревновательной деятельности.

Воспитательная:

-воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникабельность, самостоятельность и доброжелательность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ - показатели динамики индивидуального физического развития учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля/
1.	Введение в программу. Основы знаний по подвижным играм.	1	1	-	Входной контроль

2.	Общеразвивающие упражнения.	15	1	14	Педагогическое наблюдение
3.	Ходьба, бег, прыжки.	11	-	11	Игры-соревнования
4.	Групповые упражнения	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.	Подвижные игры.	16	-	16	Педагогическое наблюдение
6.	Эстафеты	14	-	14	Игры-соревнования
7.	Итоговое занятие	1	-	1	Подведение итогов
Всего часов:		68	2	66	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В соответствии с уставом МКОУ "СШ №8" начало учебного года 02.09.2024 г., окончание учебного года: 25.05.2025 г. (9 месяцев, 37 учебных недель)

№ п/п	Календарные сроки	Наименование разделов, тем	Количество часов			Содержание		Формы тестирования / контроля
			В	Т	П	Теория	Практика	
Раздел №1								
Введение в программу (1 час)								
1	11.09.2024	Введение в программу. Знакомство с программой; инструктаж по ТБ. Режим дня. Виды закаливания.	1	1		Знакомство с программой; инструктаж по ТБ. Режим дня. Виды закаливания.		Входной контроль

<i>Раздел №2</i>								
Общеразвивающие упражнения(15 часов)								
2	12.09.2024	Общеразвивающие упражнения Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.	1	1		Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.		Педагогическое наблюдение
3	18.09.2024	Общеразвивающие упражнения. ОРУ в движении. ОРУ с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости.	1		1		ОРУ в движении. Построение и перестроение. Упражнения для развития дистанционной скорости.	Педагогическое наблюдение
4	19.09.2024	Общеразвивающие упражнения. ОРУ в движении. ОРУ с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости.	1		1		ОРУ в парах. Упражнения для развития ловкости.	Педагогическое наблюдение
5	25.09.2024	Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития ловкости	1		1		Упражнения для развития ловкости	Педагогическое наблюдение
6	26.09.2024	Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития быстроты. Игры с ОРУ.	1		1		Игры с ОРУ.	Педагогическое наблюдение
7	02.10.2024	Общеразвивающие упражнения	1		1		Упражнения для	Педагогическое наблюдение

		Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития быстроты. Игры с ОРУ.					развития быстроты. Игры с ОРУ.	Педагогическое наблюдение
8	03.10.2024	Общеразвивающие упражнения Упражнения на развитие внимания. Рекреационные игры.	1		1		Упражнения на развитие внимания. Рекреационные игры.	Педагогическое наблюдение
9	09.10.2024	Общеразвивающие упражнения Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	1		1		Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	Педагогическое наблюдение
10	10.10.2024	Общеразвивающие упражнения Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	1		1		Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	Педагогическое наблюдение
11	16.10.2024	Общеразвивающие упражнения Игры на внимание.	1		1		Игры на внимание.	Педагогическое наблюдение
12	17.10.2024	Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития гибкости.	1		1		Упражнения для развития гибкости.	Педагогическое наблюдение

13	23.10.2024	Общеразвивающ иеупражнения Упражнениядля азвитиягибкости.	1		1		Упражнениядля развития гибкости.	Педагоги ческое наблode ние
14	24.10.2024	Общеразвивающ иеупражнения ОРУс предметами. ИгрысОРУ.	1		1		ОРУс предметами. Игрыс ОРУ.	Педагоги ческоена блюение
15	30.10.2024	Общеразвивающ ие упражненияОРУ в движении.ИгрысО РУ.	1		1		ОРУ в движении.ИгрысО РУ.	Педагоги ческоенаб людение
16	31.10.2024	Общеразвивающ иеупражнения .ОРУ в движении.Упражн ения.	1		1		ОРУ в движении.Упражн ения.	Педагоги ческоенаб людение
Раздел№3 Ходьба,бег,прыжки(11часов)								
17	06.11.2024	Ходьба,бег,прыжки. ОРУ вдвижении.	1		1		ОРУвдвижении.	Педа гоги ческ оена блю ение

18	07.11.2024	Ходьба, бег, прыжки Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции.	1	1		Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции.	Педагогическое наблюдение
19	13.11.2024	Ходьба, бег, прыжки Бег на короткие дистанции. Виды прыжков: в длину, высоту, через предметы, через скакалку в парах, с предметами.	1	1		Бег на короткие дистанции. Виды прыжков: в длину, высоту, через предметы, через скакалку в парах, с предметами.	Педагогическое наблюдение
20	14.11.2024	Ходьба, бег, прыжки Игры с бегом. Виды прыжков: в длину, высоту, через предметы, через скакалку в парах, с предметами.	1	1		Игры с бегом. Виды прыжков: в длину, высоту, через предметы, через скакалку в парах, с предметами.	Педагогическое наблюдение
21	20.11.2024	Ходьба, бег, прыжки ОРУ. Разновидности прыжков.	1	1		ОРУ. Разновидности прыжков.	Педагогическое наблюдение
22	21.11.2024	Ходьба, бег, прыжки ОРУ. Игры с прыжками.	1	1		ОРУ. Игры с прыжками.	Педагогическое наблюдение
	27.11.2024	Ходьба, бег,				Ходьба и ее	Педагогическое наблюдение

23		прыжки Ходьба и ее разновидности. Полоса препятствий.	1		1		разновидности. Полоса препятствий.	Педагогическое наблюдение
24	28.11.2024	Ходьба, бег, прыжки ОРУ. Ходьба и ее разновидности. Игры с бегом.	1		1		ОРУ. Ходьба и ее разновидности. Игры с бегом.	Педагогическое наблюдение
25	04.12.2024	Ходьба, бег, прыжки ОРУ. Полоса препятствий.	1		1		ОРУ. Полоса препятствий.	Педагогическое наблюдение
26	05.12.2024	Ходьба, бег, прыжки ОРУ. Эстафета с бегом и прыжками	1		1		ОРУ. Эстафета с бегом и прыжками	Педагогическое наблюдение
27	11.12.2024	Ходьба, бег, прыжки ОРУ. Эстафета с бегом и прыжками	1		1		ОРУ. Эстафета с бегом и прыжками	Педагогическое наблюдение
Раздел №4 Групповые упражнения (10ч.)								
28	12.12.2024	Групповые упражнения Правил выполнения.	1		1		Правила выполнения. Техника безопасности.	Педагогическое наблюдение

		Техника безопасности.						ние
29	18.12.2024	Групповые упражнения Построение и перестроение. Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.	1		1		Построение и перестроение. Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.	Педагогическое наблюдение
30	19.12.2024	Групповые упражнения Построение в шеренгу, в круг. Игры на ориентировку в пространстве, внимание.	1		1		Построение в шеренгу, в круг. Игры на ориентировку в пространстве, внимание.	Педагогическое наблюдение
31	25.12.2024	Групповые упражнения Перестроение в колонну по два, по три.	1		1		Перестроение в колонну по два, по три.	Педагогическое наблюдение
32	26.12.2024	Групповые упражнения Равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание.	1		1		Равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание.	Педагогическое наблюдение
33	09.01.2025	Групповые упражнения					Повороты направо, налево,	Педагогическое

		Повороты направо,налево,кругом переступанием, прыжком	1		1		кругомпереступанием, прыжком	наблюдение
34	10.01.2025	Групповые упражнения Размыкание и смыкание. Игры на ориентировку в пространстве, внимание.	1		1		Размыкание и смыкание. Игры на ориентировку в пространстве, внимание.	Педагогическое наблюдение
35	15.01.2025	Групповые упражнения	1		1		Упражнения по заданиям. Игры	Педагогическое
		Упражнения по заданиям. Игры на ориентировку в пространстве, внимание.					наблюдение	
36	16.01.2025	Групповые упражнения Упражнения по заданиям.	1		1		Упражнения по заданиям.	Педагогическое наблюдение
37	22.01.2025	Групповые упражнения Упражнения по заданиям.	1		1		Упражнения по заданиям.	Педагогическое наблюдение
Раздел №5 Подвижные игры (16ч.)								
38	23.01.2025	Подвижные игры Групповые игры без					Групповые игры без разделения на	Педагогическое

		разделения команды.	1		1		команды.	наблю дение
39	29.01.2025	Подвижныеигры Командныеигры.	1		1		Командныеигры.	Педагоги ческое наблю дение
40	30.01.2025	Подвижныеигры Командныеигры.	1		1		Командныеигры.	Педагоги ческое наблю дение
41	05.02.2025	Подвижныеигры Командныеигры.	1		1		Командныеигры.	Педагоги ческое наблю дение
42	06.02.2025	Подвижныеигры Командныеигры.	1		1		Командныеигры.	Педагоги ческое наблю дение
43	12.02.2025	Подвижныеигры Командныеигры.	1		1		Командныеигры.	Педагоги ческое наблю дение

44	13.02.2025	Подвижные игры Соревнования поединки.	1	1		Соревнования поединки.	Педагогическое наблюдение
45	19.02.2025	Подвижные игры Большая игра с малым мячом.	1	1		Большая игра с малым мячом.	Педагогическое наблюдение
46	20.02.2025	Подвижные игры Прыгалки-скакалки. Командные игры.	1	1		Прыгалки-скакалки. Командные игры.	Педагогическое наблюдение
47	26.02.2025	Подвижные игры Спортивные развлечения и забавы на площадке.	1	1		Спортивные развлечения и забавы на площадке.	Педагогическое наблюдение
48	27.02.2025	Подвижные игры Спортивные игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола.	1	1		Спортивные игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола.	Педагогическое наблюдение

49	05.03.2025	Подвижные игры Спортивные игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола.	1		1		Спортивные игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола.	Педагогическое наблюдение
50	06.03.2025	Подвижные игры Прыгательные игры: игры со скакалкой, резинкой.	1		1		Прыгательные игры: игры со скакалкой, резинкой.	Педагогическое наблюдение
51	12.03.2025	Подвижные игры Игры с мячом. Игры на внимание.	1		1		Игры с мячом. Игры на внимание.	Педагогическое наблюдение
52	13.03.2025	Подвижные игры Игры на внимание. Командные игры.	1		1		Игры на внимание. Командные игры.	Педагогическое наблюдение
53	19.03.2025	Подвижные игры Игры на внимание. Большая игра с малым мячом.	1		1		Игры на внимание. Большая игра с малым мячом.	Педагогическое наблюдение
Раздел №6 Эстафеты (14ч.)								
54	20.03.2025	Эстафеты Игры-эстафеты.	1		1		Игры-эстафеты.	Педагогическое наблюдение

55	26.03.2025	Эстафеты. Игры-эстафеты.	1	1		Игры-эстафеты.	Педагогическое наблюдение
56	27.03.2025	Эстафеты Игры с мячом. Догонялки.	1	1		Игры с мячом. Догонялки.	Педагогическое наблюдение
57	02.04.2025	Эстафеты Игры с мячом.	1	1		Игры с мячом.	Педагогическое наблюдение
58	03.04.2025	Эстафеты Догонялки. Игры с мячом, беговая эстафета.	1	1		Догонялки. Игры с мячом, беговая эстафета.	Педагогическое наблюдение
59	09.04.2025	Эстафеты Игры-эстафеты по кругу.	1	1		Игры-эстафеты по кругу.	Педагогическое наблюдение
60	10.04.2025	Эстафеты Игры-эстафеты по кругу.	1	1		Игры-эстафеты по кругу.	Педагогическое наблюдение
61	16.04.2025	Эстафеты. Игры-эстафеты по кругу.	1	1		Игры-эстафеты по кругу.	Педагогическое наблюдение

62	17.04.2025	Эстафеты Игры-эстафеты по кругу.	1		1		Игры-эстафеты по кругу.	Педагогическое наблюдение
63	23.04.2025	Эстафеты Игры-эстафеты по кругу.	1		1		Игры-эстафеты по кругу.	Педагогическое наблюдение
64	24.04.2025	Эстафеты Игры-эстафеты по кругу.	1		1		Игры-эстафеты по кругу.	Педагогическое наблюдение
65	30.04.2025	Эстафеты Игры-эстафеты.	1		1		Игры-эстафеты.	Педагогическое наблюдение
66	07.05.2025	Эстафеты Игры-эстафеты.	1		1		Игры-эстафеты.	Игры-соревнования
67	08.05.2025	Эстафеты Игры-эстафеты.	1		1		Игры-эстафеты.	Игры-соревнования
Раздел №7 Итоговое занятие (1ч.)								
68	14.05.2025	Итоговое занятие Подведение итогов обучения за год.	1		1		Подведение итогов обучения	Подведение итогов
		Всего часов	68	1	67			

Список литературы:

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт» 2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
5. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения, практическое руководство / В.Я. Барышников,

Ю.И.Громько. -Екатеринбург:ОГФСО«ЮностьРоссии»,2014.-68с.

6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед.учеб.заведений/Ю.Д.Железняк,Ю.М.Портновидр.-М.:Издательскийцентр «Академия»,2004

7. Ступени образования – ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качествприсамостоятельных занятиях/В.Я.Барышников.-Екатеринбург.2015.-272с

8. Твой олимпийский учебник[текст]:учеб.пособиедляолимпийскогообразования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-25-е изд. перераб. и дополн. –М.:Советский спорт,2014.–224с

5.Теорияиметодикафитнес-тренировки.Учебникперсонального тренера.Под редакциейКалашниковаД.Г. – М.:ООО«Фронтэра»,2008г

9. Упражнениясотягощениями.Руководстводляслушателейкурсовповышенияквалификациипоспециальностям:персональный тренерпофитнесу,инструктортренажерно гозала.Под редакциейКалашниковаД.Г.–М.:ООО«Фронтэра», 2009г.

10. Физическая культура.10-

11классы:учеб.дляобщеобразоват.организаций/В.И.Лях.–3-е изд.-М.:Просвещение,2012.

11. Физкультура.Методикапреподавания,спортивныеигры/Серия«Книгадляучител я».–Ростовн/Д:«Феникс»,2003

Электронныересурсы:

1. Историяолимпийскогообразования[Электронныйресурс]/БиблиотекаГосударст венногомузеяспорта;-<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>

2. Спортсмены– героиВеликойОтечественнойвойны[Электронныйресурс]/<http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/>.

3. Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийскогообразования/В.С.Родиченкоидр.;ОлимпийскийкомитетРоссии/http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf