

Управление образования администрации  
Собинского муниципального округа Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского муниципального округа  
**Центр дополнительного образования**

СОГЛАСОВАНО:  
Методический совет  
от 24 июня 2025 г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦДО  
Михайлова И.А.  
27 июня 2025 г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 27 июня 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Основы физической культуры»**

Направленность: физкультурно - спортивная  
Возраст обучающихся: 7- 10 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень программы: базовый

Разработчик:  
Суязов Алексей Игоревич,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2025

## **Содержание программы**

### **Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	5 стр.
1.3. Содержание программы	6 стр.
1.4. Планируемые результаты	8 стр.

### **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график	9 стр.
2.2. Условия реализации программы	9 стр.
2.3. Формы аттестации	9 стр.
2.4. Оценочные материалы	9 стр.
2.5. Методические материалы	9 стр.
2.6. Список использованной литературы	11стр.

## **Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической культуры», далее программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, имеющим конкретные образовательные цели, диагностируемые образовательные результаты.

Данная программа разработана на основе нормативных документов Министерства образования РФ, регламентирующих работу физкультурно-спортивных учреждений, на основе учебно-методической программы, составленной Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры, г. Москва, 1994г.

Для разработки программы использована нормативно-правовая база:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года №735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации, а также развитие и популяризация олимпийский видов спорта.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающегося представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в

деятельности ОО.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в ОО с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Воспитание устойчивого интереса учащихся к повышению двигательной активности с помощью разнообразия средств и методов спортивной и игровой подготовки.

**Отличительные особенности программы.** Программа дополнена, с учетом интересов детей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни - бокс. Занятия боксом, положительно влияют на физическое состояние человека. Поднятие настроения, повышение выносливости, гибкость, стойкость, координация движения, отличный иммунитет и здоровый дух, а также режим. Бокс – это вид спорта, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовленность, так и владение необходимыми умениями и навыками приемов самообороны. Формируется целый ряд положительных качеств и черт характера, необходимых будущему военнослужащему: самодисциплина, целеустремленность, уверенность и т.п.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Срок реализации:** 3 года.

**Уровень программы:** базовый.

**Адресат:** программа предназначена для работы с детьми 7-10 лет.

**Объем и срок усвоения программы:** программа рассчитана на 3 года обучения, 432 ч, 144 часа в год.

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Основной формой физического воспитания учащихся является учебно-тренировочное занятие.

**Главные требования к занятию:**

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их физического развития, пола и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динаминости, эмоциональности;
- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

**Форма проведения занятий:** групповая. Состав группы постоянный, от 10 до 15 человек, мальчики и девочки.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с сентября по май.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Предметные:**

1 год обучения.

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности.

2 год обучения:

- совершенствовать координационные способности;
- укреплять физическое и нравственное здоровье .

**Личностные:**

1 год обучения.

- воспитывать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, дисциплину, самоконтроль, упорство в достижении цели, умения преодолевать трудности;
- развивать ответственность за свои действия и поступки, за выполнение коллективных задач.

## 2 год обучения

- формировать адекватную самооценку, уверенность в себе, понимание собственных сильных и слабых сторон.

### Метапредметные:

#### 1 год обучения:

- повысить уровень развития познавательных процессов: внимания, памяти, мышления;
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

#### 2 год обучения:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать коммуникативные навыки.

### Предметные задачи

#### 3 год обучения:

- Продолжить совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых показателей.
- Развивать функциональную подготовку организма и повышать общий уровень физического развития.
- Углубленно изучать элементы гимнастики, акробатики и игровых видов спорта (баскетбол, футбол, волейбол и др.) с целью повышения спортивной квалификации.
- Личностные задачи

#### 3 год обучения:

- Закрепить устойчивый интерес к здоровому образу жизни и стремлению заниматься физической активностью регулярно.
- Воспитывать честность, справедливость, уважение к соперникам и коллегам по команде.
- Формировать умение объективно оценивать успехи и неудачи, учиться извлекать уроки из поражений и радоваться победам.

### Метапредметные задачи

#### 3 год обучения:

- Активизировать самостоятельность учеников в постановке целей и планировании тренировочного процесса.
- Повысить способность к самостоятельной организации занятий физическими упражнениями вне рамок секций и уроков.

- Содействовать приобретению опыта совместного планирования и проведения мероприятий спортивного характера, развивать навыки командной работы и взаимодействия.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Разделы программы	I год обучения	II год обучения	III год обучения	Форм а аттест ации
1.	Теоретическая подготовка.	7	11	6	
2.	Общая физическая подготовка.	42	40	40	
3.	Лёгкая атлетика.	32	32	32	
4.	Специальная физическая подготовка.	13	15	32	
5.	Подвижные игры.	40	36	24	
6.	Контрольные нормативы.	4	4	4	Сдача нормативов
7.	Воспитательные мероприятия.	6	6	6	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	

#### Содержание учебного плана

##### 1. Теоретическая подготовка

Основные задачи теоретической подготовки - дать необходимые знания, которые учащиеся смогут применять самостоятельно в жизни.

№ п/п	Содержание	I год обучения	II обучения	III обучени я
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	1	1
2.	Личная и общественная гигиена.	1	1	1
3.	Закаливание организма.	-	1	1
4.	Влияние занятий спортом на укрепление здоровья, повышения долголетия и работоспособности, умственное развитие человека.	-	1	1
5.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	1
6.	Значение утренней гимнастики. Примерные комплексы.	1	1	-

7.	Осанка человека. Характеристика упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки.	1	1	-
8.	Общая характеристика спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	-	1	-
9.	Технико-тактическая подготовка.	-	1	1
10.	История развития видов спорта.	1	1	-
11.	Правила игры, изучаемых видов спорта.	1	1	-
	Итого:	7	11	6

## **2.Общая физическая подготовка.**

### **1.Строевые упражнения.**

Понятие о строевом и командном строевом. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### **2.Гимнастические упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, броски и ловля мячей; в парах держась за мяч-упражнение в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, скакалками. Упражнения у гимнастической стенки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, лежа на животе и подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке.

### **3.Упражнения для мышц туловища и шеи.**

Упражнение без предметов индивидуально и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево). Упражнения с мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног и прогибания, наклоны, упражнения в парах.

### **4.Упражнения для мышц ног и таза.** Индивидуально и в парах (приседания, бег, подскоки, ходьба). Упражнения с мячами - приседания, выпады, прыжки, поскоки. Упражнения на снарядах (скамейка, гимнастическая стенка). Упражнения со скакалкой. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостишка) в различных положениях, с поворотом.

### **5.Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты (вперед, назад, в стороны). Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, в сторону. Кувырок вперед при различных положениях: стоя, ноги врозь, с шагом. Кувырки вперед с различными окончаниями (на одну ногу, другая перед; в сед с прямыми ногами). Кувырок назад. Кувырок назад из различных

исходных положений (из седа, из упора присев). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом назад из упора присев. Стойка на лопатках из различных исходных положений (из седа с прямыми ногами, из седа ноги врозь). Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.

6. Спортивные игры:

7. Бассейн. Занятия плаванием.

### **3. Легкая атлетика.**

Бег по прямой с различной скоростью. Высокий старт и выбегание с высокого старта. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м. Бег в переменном темпе до 500 м. Медленный бег до 1500 м. Многоскоки: 8 прыжков с ноги на ногу.

Эстафеты на отрезках до 50 м.

Бег по прямой с различной скоростью. Высокий старт и выбегание с высокого старта. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м. Бег в переменном темпе до 500 м. Медленный бег до 1500 м.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки: 8 прыжков с ноги на ногу.

Эстафеты на отрезках до 50 м.

Техника передвижений. Техника владения мячом: перекаты мяча с ноги на ногу, перешагивание через мяч (катящийся). Ловля мяча: подъемом, голенью. Передачи мяча: передачи мяча различными сторонами стопы на месте и в движении, в одно касание и с остановкой мяча. Длинная передача.

Удары с места внешней частью стопы, в движении.

Техника защиты: выбивание мяча во время передвижения, перехват мяча с применением рывка, перехват мяча с выходом из-за спины соперника.

### **4. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения на развитие быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с макс. скоростью на отрезках 5-10, 16, 20, 25, 30 м с постоянным изменением длины отрезков и их различных исходных положений. Чередование гладкого бега с приставными шагами.

2. Бег с остановками и с резким изменением направлений. Челночный бег 5,9,10 м (с общим пробеганием 25-35 м). Челночный бег с различной техникой перемещения. То же с н/м.

3. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой на опоре высотой 50-60 см (то же с отягощением). Разнообразные прыжки со скакалкой. Упражнения с н/м: передачи, ходьба в полуприседе, прыжки в полуприседе.

4. Комбинированные упражнения. Эстафеты.

5. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

## **5. Подвижные игры**

У ребят порядок строгий. Группа, смирно! Быстро по местам. Запрещенное движение. Вызов номеров. Что изменилось. Ловкие ребята. Салки. Через кочки и пенечки. Космонавты. Мяч-среднему. Невод. Третий лишний. Передал - садись. Линейная эстафета. Караси и щука. Охотники и утки. Удочка. Челнок. Пушкари. К своим флагкам. Бой петухов. Перебежка с выручкой. Прыжок за прыжком. Попади в мяч. Перестрелка. Пустое место. Кто дальше бросит метко в цель. У кого меньше мячей. Воробы и вороны. Гонка мячей по кругу. Линейные эстафеты. Мяч водящему. Успей поймать. Кто лучший дриблер. Защита крепости. Перетягивание каната. Чет-нечет. Отбери мяч.

## **6. Контрольные нормативы.**

Сдача контрольных нормативов. Игра. Соревнования внутри группы.

## **7. Воспитательные мероприятия.**

День юного героя, День Победы, декада по здоровьесбережению, акции: «Сдай макулатуру - спаси дерево!», «Новый год с хвостиком», «Письмо солдату».

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

1 год обучения:

- формирование представлений о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

2 год обучения:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- освоение различных способов выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазании и ползании, а также разучивание комплексов упражнений на развитие осанки, гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости.

3 год обучения:

- \*Высокий уровень сформированности физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации);
- Владение техникой выполнения сложных элементов гимнастики, акробатики и игр;
- Участие в соревнованиях различного уровня, достижение первых значимых результатов;
- Хорошее знание основ теории физической культуры и гигиены спорта.

**Личностные:**

1 год обучения:

- воспитание волевых качеств, таких как смелость и решительность;
- воспитание внимания и наблюдательности;
- воспитание чувства уверенности в себе.

2 год обучения:

- воспитание положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

3 год обучения

- Устойчивая потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Целеустремленность и решительность в достижении поставленных спортивных целей;
- Готовность оказать помощь товарищам, проявлять уважение к окружающим;
- Умение вести здоровый образ жизни и пропагандировать его среди сверстников

**•Метапредметные:**

1 год обучения:

- умение различать виды игровой деятельности, адекватно оценивать результаты деятельности;

2 год обучения:

- владение умениями выполнять двигательные действия и базовые физические упражнения, активно использовать их в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение работать в группе, общаться со взрослыми и ровесниками, просить помощи.

3 год обучения:

- Способность самостоятельно организовать свое время и деятельность, эффективно распределять нагрузку;
- Опыт успешного взаимодействия в составе команды, умение договариваться и сотрудничать;
- Умения ставить личные спортивные цели и находить пути их достижения;
- Активное участие в школьных и районных мероприятиях спортивной направленности.

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий****2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных	Кол-во учебны	Кол-во учебных	Режим занятий

я	занятий	занятий	недель	х дней	часов	
1	сентябрь	май				
2	сентябрь	май				
3	01.09.2025	31.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **2.2. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы: помещение с мягким покрытием, маты, скакалки - 12 шт., мячики – 12 шт., музыкальный центр. CD и флеш носители.

Для каждого учащегося необходимо: мяч, скакалка.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогическим работником, имеющим высшее педагогическое образование, 1 взрослый разряд по боксу.

## **2.3. Формы аттестации**

Сдача контрольных нормативов. Игра. Соревнование.

### **Контроль:**

- вводный: сдача контрольных нормативов (сентябрь);
- по итогам года: сдача контрольных нормативов, игра, соревнования (май).

## **2.4. Оценочные материалы.**

Способы проверки результатов.

- 1.Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение).
- 2.Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия).
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях).
- 4.Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

## **2.5. Методическое обеспечение**

**Особенности организации образовательного процесса – очно.**

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, рассказ, игра, соревнование.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

При организации образовательного процесса используются следующие

принципы:

1. *Общепедагогические принципы*: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. *Спортивные*: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, соревнование, выступления.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

**Алгоритм учебного занятия.**

1 этап - организационный.

Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

III этап — подготовительный (подготовка к восприятию нового материала).

Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

IV этап - основной.

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

2. Первоначальная проверка понимания. Пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий. Тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний. Беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

VI этап-итоговый.

Анализ и оценка успешности достижения цели. Перспектива последующей работы.

VII этап-рефлексивный.

Самооценка учащимися: работоспособности, психологического состояния, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

VIII этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо).

На занятиях используются дидактические материалы: скакалки, мячики.

## **2.6. Список использованной литературы**

*- Литературы для педагога.*

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

*- Литературы для детей и родителей.*

- 1.Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.