

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

Согласовано:
Методический совет
от 16 февраля 2026 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДО
И.А. Михайлова
Приказ от 17.02.2026г. № 40/1
Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 17 февраля 2026г.

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

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 7- 10 лет
Срок реализации: 4,5 месяца
Уровень программы: ознакомительный

Разработчик:
Арсёнов Илья Денисович,
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	5 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	7 стр.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	7 стр.
2.2. Условия реализации программы	8 стр.
2.3. Формы аттестации	8 стр.
2.4. Оценочные материалы	8 стр.
2.5. Методические материалы	8 стр.
2.6. Список использованной литературы	9 стр.

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. 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 программы обусловлена признанием Российским государством первоочередной значимости всеобщей поддержки физической культуры и массового спорта, которые рассматриваются как основа оздоровления нации, а также как движущая сила развития и популяризации олимпийских видов спорта.

Здоровье — это не просто отсутствие заболеваний и физиологических нарушений, а комплексное состояние, характеризующееся физическим, психическим и социальным благополучием человека. Именно поэтому здоровье обучающихся служит индикатором качества современного образования.

Идея всестороннего развития личности неразрывно связана с овладением учащимися основами физической культуры, включающими крепкое здоровье, гармоничное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных умений, глубокие знания и практические навыки в сфере физической культуры, а также устойчивую мотивацию и освоенные способы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Важнейшим элементом программы является формиро-

вание устойчивого интереса учащихся к повышению двигательной активности посредством разнообразия средств и методов спортивной и игровой подготовки.

Отличительной особенностью программы является включение раздела «специальная физическая подготовка». В данном разделе предусматриваются упражнения, с элементами греко-римской борьбы. При этом все упражнения тщательно адаптированы с учетом возрастных особенностей детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном решении 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: 4,5 месяца.

Уровень программы: ознакомительный.

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

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся 7–10 лет. Младший школьный возраст - переходный этап, связанный с поступлением в школу и сменой ведущей деятельности с игровой на учебную. Младший школьный возраст - время закладки фундамента личности. Через учебную деятельность ребёнок осваивает новые способы мышления, саморегуляции и социального взаимодействия. При грамотном сопровождении этот этап становится базой для успешного перехода к подростковому возрасту.

Объем и срок усвоения программы: программа рассчитана на 4,5 месяца, 72 часа, с 17 февраля по 30 июня 2026 года.

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, динамичности, 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 12 человек, мальчики и девочки.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся: 10-15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель. Формирование у обучающихся ключевых компонентов физической

культуры как основы здорового образа жизни и спортивной подготовки.

1.Предметные:

- формировать необходимые знания и практические навыки в области физической культуры и спорта;
- способствовать освоению навыков правильной регулировки физической нагрузки.

2.Личностные:

- формировать интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- развивать физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

3.Метапредметные:

- формировать осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- развивать общие двигательные и специальные физические способности, необходимых для овладения и совершенствования навыков в избранном виде спорта.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка.	4	
2.	Общая физическая подготовка.	40	
3.	Специальная физическая подготовка.	20	
4.	Аттестация по итогам года.	2	Сдача контрольных нормативов. Игра.
5.	Воспитательные мероприятия.	4	
6.	Итоговое занятие.	2	Соревнование внутри группы
	Итого:	72	

Содержание учебного плана

1.Теоретическая подготовка – 4 часа.

Понятие о физической культуре. Самоконтроль в процессе занятий. Значение утренней гимнастики. Примерные комплексы. Личная и общественная гигиена. Осанка человека. Характеристика упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки. История развития видов спорта. Правила игры, изучаемых видов спорта.

2.Общая физическая подготовка – 40 часов.

1.Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

2.Упражнения в предметах: со скакалкой, с гимнастической палкой, упраж-

нения с теннисным мячом, ворота туловища с гантелями в вытянутых руках, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

3. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, скакалками. Упражнения у гимнастической стенки. Лазание по наклонной гимнастической скамейки в упоре присев, лежа на животе и подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке.

4. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

1. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с 12 прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

3. Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); бегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

4. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на пик; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку);

кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

4. Аттестация по итогам года – 2 часа.

Сдача контрольных нормативов.

5. Воспитательные мероприятия - 4 часа.

День Победы, 23 февраля, декада по здоровьесбережению.

6. Итоговое занятие - 2 часа.

Соревнования внутри группы.

1.4. Планируемые результаты

1.Предметные:

- сформированы необходимые знания и практические навыки в области физической культуры и спорта;
- сформированы навыки правильной регулировки физической нагрузки, рационального распределения времени в режиме дня, выполнения утренней зарядки.

2.Личностные:

- сформирован устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- развиты физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

3.Метапредметные:

- становление устойчивой познавательной направленности на освоение новых знаний и умений;
- развитие общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования навыков в избранном виде спорта.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	17.02. 2026	30.06.2026	18	36	72	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, борцовки, трико.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогическим работником с образованием по профилю «физическая культура» без требований к уровню квалификации.

2.3. Формы аттестации

Сдача контрольных нормативов. Игра. Соревнование.

Контроль:

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

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 прогрессирувания.
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.

I этап - организационный.

Организация начала занятия, создание психологического настроения 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. Первичная 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:

- ролевые игры (имитация роли капитана, тренера, судьи);
- викторины по истории спорта.

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.