

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти



Рассмотрено  
На заседании методического совета  
Протокол № 5 от 01.07.2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУДО ДТДМ

\_\_\_\_\_  
Л. В. Скрипинская  
Приказ № 69 от 04.07.2022 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

***«Общая физическая  
подготовка»***

- Уровень программы: ознакомительный
- Возраст учащихся: 4-17 лет
- Срок реализации: 2 года

Авторы – составители:  
Чапоргина О. В.  
методист

г. Тольятти 2022 г.

# **I. Комплекс основных характеристик образования**

## **Введение**

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» направлена на совершенствование физического развития и формирование двигательной культуры учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная

**Актуальность, новизна и отличительные особенности программы.** Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р определила приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей. В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создавать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Содержание образовательной программы обеспечивает условия для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством вовлечения учащихся в систему регулярных занятий по общей физической подготовке. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Новизна образовательной программы «Общая физическая подготовка» заключается в том, что в учебный план включен модуль «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный компонент» обеспечивает педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и

молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

**Педагогическая целесообразность программы.** Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

**Возраст учащихся:** 4-17 лет

**Формы обучения:** очная, с применением дистанционных технологий

**Формы организации образовательного процесса:** групповая

**Срок реализации программы:** 2 года

### **Объем программы**

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во недель в год</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
<b>1</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>42</b>	<b>84</b>
<b>2</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>42</b>	<b>168</b>

**Режим занятий:** на 1 году обучения 2 часа в неделю, на 2 году обучения 4 часа в неделю.

**Уровни и модули образовательной программы:** 1 и 2 год обучения соответствуют ознакомительному уровню.

**Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.** Основная цель программы: совершенствование физического развития и формирование двигательной культуры учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

**Задачи программы:**

- обогащение двигательного опыта, необходимого для дальнейшего физического совершенствования учащихся;
- развитие у учащихся двигательных качеств;
- развитие мотивационной сферы учащихся;
- формирование эмоционально-положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой;
- формирование здоровьесберегающей грамотности;
- формирование благоприятной среды для личностного роста учащихся;
- формирование у учащихся социально значимых отношений.

### Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		1 год обучения	2 год обучения	
1	Основы здорового образа жизни	6	10	Зачет
2	Общая физическая подготовка	56	116	
3	Подвижные игры	22	42	
4	Воспитательный компонент			
	Итого:	84	168	

### Содержание

#### Содержание программы 1 года обучения

**1.Раздел (Модуль). Основы здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту. Занятия физической культурой и спортом. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Физическое развитие человека. Влияние физкультуры и спорта на организм. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

## **2.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов из различных исходных положений. Строевые упражнения. Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Различные виды ходьбы и бега.

## **3. Раздел (Модуль). Подвижные игры.**

«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза».

## **4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.**

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося.

# **Содержание**

## **Содержание программы 2 года обучения**

### **1.Раздел (Модуль). Основы здорового образа жизни.**

Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка. Занятия физической культурой и спортом. Техника безопасности при проведении занятий на универсальной спортивной площадке.

Физическое развитие человека. Влияние физкультуры и спорта на организм. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

## **2.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения с предметами из различных исходных положений. Прыжки и прыжковые упражнения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

## **3. Раздел (Модуль). Подвижные игры.**

«Волк во рву», «Мяч-соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щуки», «Охотники и утки», «Удочка».

## **4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.**

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося.

## **Планируемые результаты**

**Личностные:** устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; определять общие для всех правила поведения; оценивать усваиваемое содержание учебного материала исходя из личностных ценностей; ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности; устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом.

**Метапредметные. Познавательные:** ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, используя свой жизненный опыт; проводить анализ учебного материала; проводить сравнение, объясняя критерии сравнения; уметь определять уровень усвоения учебного материала.

**Регулятивные:** определять и формулировать цель своей деятельности; формулировать учебные задачи; работать по предложенному плану, инструкции; высказывать свое предположение на основе учебного материала; осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей творческой деятельности; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок; осуществлять поиск информации с использованием литературы и сети Интернет.

**Коммуникативные:** слушать и понимать речь других; уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; владеть диалогической формой речи в соответствии с

грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми; формировать собственное мнение и позицию.

**Предметные:** Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## **II. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **Оценочные материалы**

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3	Результаты исследования развития учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся)</li> <li>- методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений)</li> <li>- методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности)</li> <li>- методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей)</li> <li>- методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)</li> </ul>

### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня освоения учащимися содержания образовательной программы используется трехуровневая система.

Высокий уровень - учащийся освоил 70-100% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: владение понятиями, алгоритмом выполнения работы, аккуратное выполнение задания. Учащийся охотно поддерживает беседу на занятии, задаёт вопросы; сфера творческой активности: учащийся проявляет выраженный интерес к работе, педагогу, активно принимает участие в учебной деятельности; сфера личностных результатов: понимание учебной задачи, умение выполнять её самостоятельно, умение адекватно воспринимать оценку педагога выполненной им работы, слушать и понимать речь других.

Средний уровень. Объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%. Сфера знаний и умений: учащийся знает понятия, выполняет задание старательно, но допускает неточности при выполнении; сфера творческой активности: учащийся не проявляет интереса к выполнению работы, хотя включается в работу с желанием, но быстро теряет интерес; сфера личностных результатов: планирует свою работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; выполнения задания даётся с трудом, но желание добиться успеха присутствует.

Низкий уровень. Учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: не имеет представления об изученных терминах, слабо развит понятийный аппарат; сфера творческой активности: учащийся приступает к выполнению работы только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, выполняет работу небрежно; сфера личностных результатов: нерационально использует время, не умеет планировать свою работу.

### Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т. д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (методическая записка, методическая памятка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно-методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.



## Ресурсное обеспечение программы

### Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: учебный кабинет, спортивный зал, универсальная спортивная площадка, спортивный инвентарь и оборудование.

### Организационное обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Формы организации</b>
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, соревнования, открытые занятия
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты, родительские собрания

### Список литературы

1. Гужаловский А. А. «Физическая подготовка школьника». – Челябинск: Южно-Уральское издательство, 1980
2. Бышеева М. В., Короткое И. М. Подвижные игры. М.: Фис, 1974
3. Ломан В. «Бег, прыжки, метания». – М.: Фис, 1976
4. Дорохов Р. И., Бахрах И. И. Физическое развитие детей школьного возраста. – Смоленск, 1975
5. Иванов В. Ф. Физиология спорта. – Москва, 1978
6. Матвее Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: Фис, 1973
7. Ермолаева О. Ю. Учимся дышать правильно. – М., Просвещение, 1990
8. Петров В. И., Сидоров П. А. Питание и гигиена спортсмена. – Москва, 1984
9. Филин В. Н. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Фис, 1972

### Интернет-ресурсы

1. Памятка о здоровом образе жизни. URL: <http://gkb2-74.ru/pamjatka-o-zozh/>