



Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 5 июня 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипинская
Приказ № 104 от 5 июня 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

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

Автор – составитель:
Кибенко Н.П.

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 здоровье сберегающей 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

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1	1 год обучения	42	84
2	2 год обучения	42	168

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	- методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)

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:

Образовательная деятельность	Формы организации
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/>