

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



Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 4 от 11 июня 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипинская
Приказ № 106 от 15 июня 2026 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

- Уровень программы: ознакомительный
- Направленность: физкультурно-спортивная
- Возраст учащихся: 4-15 лет
- Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Методист:
Жукова Е. К.

г. Тольятти 2026 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Введение	3
1.2. Критерии и способы определения результативности	8
1.3. Оценочные материалы	9
2. Учебный план	10
3. Содержание	11
3.1. Содержание программы 1 года обучения	11
3.2. Содержание программы 2 года обучения	12
4. Воспитание	14
4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся	14
5. Ресурсное обеспечение программы	16
5.1. Материально – техническое обеспечение	17
6. Список литературы	18
Приложение №1	19

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» направлена на совершенствование физического развития и формирование двигательной культуры учащихся с учетом их индивидуальных особенностей. Образовательная программа: 1 и 2 год обучения соответствуют ознакомительному уровню.

Нормативные основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам. Программа удовлетворяет потребность общества и детей в решении актуальных для них задач и содействует формированию у учащихся современных знаний, умений и навыков в области культурных, спортивных, социальных и образовательных тенденций.

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 программу включен раздел «Воспитание», который обеспечивает условия для организации целостного процесса обучения и воспитания. Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Педагогическая целесообразность программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» 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.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: совершенствование физического развития и формирование двигательной культуры учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

Обучающие:

- формирование базовых двигательных навыков;
- привитие навыков техники безопасности на занятиях;

Развивающие:

- способствовать развитию творческих способностей учащихся, познавательных интересов, развитию индивидуальности и самореализации;
- развитие мотивационной сферы учащихся;

Воспитательные:

- воспитание положительного отношения к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность.

Возраст учащихся: 4-15 лет

Возрастные особенности:

4–6 лет (дошкольный возраст)

Возраст характеризуется активным развитием основных двигательных навыков: координации, равновесия, гибкости, ловкости. Дети много двигаются, быстро утомляются и так же быстро восстанавливаются. Ведущим видом деятельности является игра. Внимание неустойчивое, носит произвольный характер, мышление наглядно-образное. Дети лучше воспринимают информацию через показ, подражание и эмоциональное включение в процесс.

Для данного возраста рекомендуется использование игровых форм обучения; проведение занятий в динамичном, эмоционально насыщенном формате; частая смена видов деятельности; использование наглядных и образных объяснений; развитие базовых двигательных умений и навыков; формирование интереса к занятиям и положительного отношения к физической активности.

7–9 лет (младший школьный возраст)

Возраст характеризуется интенсивным развитием основных психофизических функций: координации движений, гибкости, быстроты реакции. Ведущим видом деятельности остаётся игровая. Произвольное внимание развито недостаточно, преобладает наглядно-образное мышление.

Для данного возраста рекомендуется применение игровых и наглядных методов обучения; частая смена видов деятельности; формирование первичных навыков двигательной культуры; развитие интереса к занятиям и положительной учебной мотивации.

10–12 лет (средний школьный возраст)

Период активного физического развития и становления произвольной регуляции поведения. Усиливается интерес к результатам деятельности, формируются навыки самоконтроля. Повышается способность к усвоению технически сложных двигательных действий.

На данном этапе предусмотрено постепенное усложнение содержания обучения; целенаправленное развитие физических качеств; формирование навыков саморегуляции и ответственности; включение элементов соревновательной деятельности.

13–15 лет (подростковый возраст) Возраст отличается интенсивной перестройкой организма, неравномерностью физического развития, повышенной эмоциональной чувствительностью. Усиливается потребность в самоутверждении, самостоятельности и социальном признании.

Для данного возраста рекомендуется индивидуализация образовательного процесса; развитие силовых, акробатических и координационных качеств; создание условий для самореализации через выступления и соревнования; воспитание дисциплины, ответственности и устойчивой мотивации к занятиям.

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

Календарный учебный график

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель в год	Продолжительность учебного часа	Кол-во учебных занятий в неделю
1	01.09.	31.08.	42	40 мин, учащиеся до 7 лет - 30 мин.	1
2	01.09.	31.08.	42	40 мин, учащиеся до 7 лет - 30 мин.	2

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

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Планируемые результаты

Личностные: устанавливают связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; определяют общие для всех правила поведения; оценивают усваиваемое содержание учебного материала исходя из личностных ценностей; ориентируются на понимание причин успеха в творческой деятельности; устанавливают связь между целью деятельности и ее результатом.

Метапредметные. Познавательные: ориентируются в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); находят ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, используя свой жизненный опыт; проводят анализ учебного материала; проводят сравнение, объясняя критерии сравнения; умеют определять уровень усвоения учебного материала.

Регулятивные: определяют и формулируют цель своей деятельности, учебные задачи; работают по предложенному плану, инструкции; высказывают свое предположение на основе учебного материала; осуществляют итоговый и пошаговый контроль в своей

творческой деятельности; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок; осуществляют поиск информации с использованием литературы и сети Интернет.

Коммуникативные: слушают и понимают речь других; умеют с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; владеют диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; сотрудничают и оказывают взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строят свое общение со сверстниками и взрослыми; формируют собственное мнение и позицию.

Предметные: знают - значение и влияние физической культуры на организм; технику безопасности при занятиях физическими упражнениями; правила поведения в спортивном зале, обращения с инвентарём и оборудованием; умеют выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений (с предметами и без); владеют техникой базовых движений: бег, прыжки, метания, лазание, упражнения на гибкость и координацию; умеют выполнять строевые команды и упражнения в шеренге, колонне, круге. умеют использовать спортивный инвентарь и оборудование по назначению, соблюдают технику безопасности.

1.2. Критерии и способы определения результативности

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах.

Применяется 3-бальная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего) Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех разделов программы.

Уровень освоения программы ниже среднего - ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса.

Уровень освоения программы выше среднего предполагает освоение учащимся на 70-100% материала, предусмотренного программой; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с

элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу; умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

1.3. Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Собеседование, наблюдение, выполнение творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах
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)

2. 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	
	Итого:	84	168	

3. Содержание

3.1. Содержание программы 1 года обучения

Цель: Создание условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование базовых знаний о физической культуре, гигиене, технике безопасности, самоконтроле.
- Обучение основам техники и тактики различных видов спорта.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости.
- Совершенствование жизненно важных двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание).
- Формирование навыков коллективного взаимодействия и дисциплины.

Воспитательные:

- Воспитание интереса к здоровому образу жизни.
- Формирование чувства товарищества, взаимопомощи, ответственности.

1. Раздел. 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. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и строевые приемы: ОРУ без предметов из различных исходных положений. Базовые виды движений (Ходьба, бег, прыжки). Ходьба: обычная, на носках, на пятках, широким шагом. Бег: обычный. Прыжки: на месте. Упражнения на развитие координации и равновесия: передвижение по гимнастической скамейке с различными заданиями; различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках. Акробатические элементы и гимнастика: группировка, перекувы, стойка на лопатках, полушпагат, мост.

3. Раздел. 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».

3.2. Содержание программы 2 года обучения

Цель: Углубление физической подготовки, развитие мотивации к систематическим занятиям спортом, дальнейшее укрепление здоровья и формирование устойчивых навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение более сложным техникам и тактическим приёмам в спортивных играх и упражнениях.
- Формирование умений самостоятельно планировать и проводить занятия физическими упражнениями.

Развивающие:

- Совершенствование физических качеств, развитие выносливости, координации, быстроты реакции.
- Обогащение двигательного опыта, развитие самостоятельности и инициативы.

Воспитательные:

- Укрепление волевых и моральных качеств, формирование лидерских навыков.
- Воспитание потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Развитие навыков взаимопомощи, уважения к товарищам.

1. Раздел. 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. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Строевые упражнения. Ходьба: на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег: с прыжками. Прыжки: с продвижением вперёд, с места в длину, прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами из различных исходных положений.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические элементы и гимнастика Кувырок назад, кувырок вперёд, шпагат, колесо.

3. Раздел. Подвижные игры.

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

4. Воспитание

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания по программе являются:

- усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к учебным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в детском коллективе;
- социализация, самореализация при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач просвещения учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом учебном занятии.

Основной формой воспитания учащихся при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях при выполнении упражнений, заданий. Значимую роль в воспитании имеет участие в соревнованиях внутри детского объединения.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей), метод упражнений, метод переключения

деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки учащихся, стимулирования и поощрения.

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия при подготовке и проведении различных массовых мероприятий.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- отзывов, опросов родителей (законных представителей), беседы с учащимися, отзывы других участников мероприятий и др.

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе во Дворце творчества детей и молодежи в рамках учебных занятий, массовых мероприятий.

Календарный план воспитательной работы (Приложение №1)

5. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое 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

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, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, 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.

5.1. Материально – техническое обеспечение

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

6. 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/>

**Календарный план воспитательной работы
2025-2026 учебный год**

№	Наименование мероприятия	Дата	Практический результат
1	«Дни открытых дверей»	01.09.- 10.09.2025	Фотоматериалы с выступлением учащихся
2	Участие в конкурсах	В течении года	Анализ выступлений. Грамоты, сертификаты
3	Новогодний праздник «Серебряный ключик»	Декабрь	Фотоматериалы
4	Встреча с ветеранами СВО	Февраль	Фотоматериалы
5	Родительские собрания «Роль дополнительного образования в воспитании учащихся» «Итоги работы за год»	Сентябрь Май	
6	Городской праздник «Широкая масленица»	22 февраля 2026г	Фотоматериалы
7	Участие в акции «Мы помним, мы гордимся»	май	Фотоматериалы
8	Участие в общеучрежденческих мероприятиях	В течении года	Фотоматериалы