

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Теория физической культуры»

**Год обучения - 1
№ группы – 37 СТО**

Разработчики:

Болтухова Ольга Викторовна,
Федорова Марина Юрьевна,
педагоги дополнительного образования

Рабочая программа 1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- формировать познавательный интерес учащихся;
- обучать планированию профессиональной карьеры;
- расширять знания учащихся о мире профессий и рынке труда;
- обучать приемам и методам организации и планирования деятельности;

Воспитательные:

- формировать ответственность за результат своей деятельности;
- способствовать приобретению конкретных социальных и профильных знаний и умений, предусмотренных программой;
- воспитывать уважительное отношение к людям различных профессий и результатам их труда;

Развивающие:

- формировать мировоззрение и нормы поведения юных спортсменов на основе жизненного и спортивного пути выдающихся российских и советских спортсменов;
- формировать ответственное отношение к своему будущему, умению реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях;
- формировать положительное отношение к себе, осознание своей индивидуальности применительно к реализации себя в будущей профессии;
- развить умение самостоятельно и в группах определять цели деятельности и составлять планы деятельности.

Содержание программы

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория. Знакомство с предметом «ТФК». Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, на улице.

Этапы становления

Теория. Этапы становления теории физической культуры. Мои личные профессиональные планы.

Основные понятия

Теория. Основные понятия теории физической культуры. Ценностные ориентации

Физическая культура

Теория. Физическая культура как социальное явление. Самооценка и уровень притязаний

Структура физической культуры. Интересы и склонности в выборе профессии. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Правила выбора профессии. Функции физической культуры. Функция физического воспитания. Ошибки и затруднения при выборе профессии.

Функции физической культуры. Оздоровительно-рекреативная функция. Кем работают мои родные. Кем работают мои родители? Профессии моего рода.

Функции физической культуры. Соревновательно-достиженческая функция. Что такое профессиограмма?

Общекультурные функции физической культуры. Функция духовного воспитания. В каких учебных заведениях можно получить профессию

Общекультурные функции физической культуры. Экономическая функция. На работу устраиваемся по правилам.

Общекультурные функции физической культуры. Функция досуга. «Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»)

Общекультурные функции физической культуры. Познавательная функция. «Быть нужным людям...».

Система физической культуры

Теория. Понятие о системе физической культуры. Как готовить себя к будущей профессии?

Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Исследование «Необычная творческая профессия».

Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития. Рабочие профессии

Принципы системы физической культуры. Жизненно важная профессия.

История ГТО

ГТО («Готов к труду и обороне») — программа физкультурной подготовки, которая была создана в СССР в 1931 году и существовала до 1991 года. В 2014 году президент подписал указ о ее возрождении. Главная задача ГТО — мотивировать россиян больше заниматься спортом. Участникам, которые успешно сдали спортивные нормативы, выдают знак отличия — бронзовый, серебряный или золотой значок.

Рекомендации

Теория. Рекомендации при реализации принципа оздоровительной направленности. Профессия, охраняющая общественный порядок. Темперамент и выбор профессии

Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности. Человеческие возможности. Здоровье и выбор профессии.

Рекомендации при реализации принципа связи с жизнедеятельностью. «Узнаю, думаю, выбираю». Человек среди людей.

Планируемые результаты

Личностные:

- потребность повышать свой культурный уровень, самореализовываться в разных видах деятельности;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- воспитание ценностного отношения подростков к труду и основах здорового образа жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

Предметные:

- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- иметь представление о мире профессий и рынке труда; получение первоначального опыта самореализации.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Теория физической культуры» на 2025/2026 учебный год
СТО-37 (четверг, суббота)

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	4	Вводное занятие. Инструкции по ТБ	2	12
	6	Инструкции по ТБ. Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина	1	
	11	Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина. ВР Викторина «Блокада Ленинграда»	2	
	13	Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина	1	
	18	Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина	2	
	20	Этапы становления теории физической культуры.	1	
	25	Этапы становления теории физической культуры.	2	
	27	Этапы становления теории физической культуры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Октябрь	2	Этапы становления теории физической культуры.	2	14
	4	Этапы становления теории физической культуры.	1	
	9	Этапы становления теории физической культуры. ВР Деловая игра «Минное поле»	2	
	11	Этапы становления теории физической культуры.	1	
	16	Этапы становления теории физической культуры.	2	
	18	Основные понятия теории физической культуры	1	
	23	Основные понятия теории физической культуры	2	
	25	Основные понятия теории физической культуры	1	
	30	Основные понятия теории физической культуры	2	
Ноябрь	1	Основные понятия теории физической культуры	1	13
	6	Основные понятия теории физической культуры. ВР Киноурок «День народного единства».	2	
	8	Основные понятия теории физической культуры	1	
	13	Основные понятия теории физической культуры.	2	
	15	Физическая культура как социальное явление.	1	
	20	История ГТО	2	
	22	Физическая культура как социальное явление	1	
	27	Физическая культура как социальное явление	2	
	29	Физическая культура как социальное явление	1	
Декабрь	4	Физическая культура как социальное явление. ВР ЭКО-Квест «Тайны природы»	2	12
	6	Физическая культура как социальное явление	1	
	11	Физическая культура как социальное явление	2	
	13	Структура физической культуры.	1	
	18	Структура физической культуры	2	

	20	Структура физической культуры	1	9
	25	Структура физической культуры	2	
	27	Структура физической культуры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Январь	10	Структура физической культуры.	1	10
	15	Инструкции по ТБ. Структура физической культуры	2	
	17	Структура физической культуры	1	
	22	Структура физической культуры	2	
	24	Структура физической культуры.	1	
	29	Структура физической культуры. ВР Тест «Как хорошо вы знаете историю блокады Ленинграда»	2	
	31	Структура физической культуры	1	
Февраль	5	Структура физической культуры.	2	12
	7	Функции физической культуры.	1	
	12	Функции физической культуры. ВР Чтение стихов «День памяти А.С. Пушкина»	2	
	14	Функции физической культуры	1	
	19	Функции физической культуры. ВР Викторина «День памяти А.С. Пушкина»	2	
	21	Функции физической культуры	1	
	26	Функции физической культуры. Функция физического воспитания	2	
Март	28	Функции физической культуры. Функция физического воспитания	1	12
	5	Функции физической культуры. Соревновательно-достиженческая функция	2	
	7	Оздоровительно-рекреативная функция	1	
	12	Функции физической культуры. Соревновательно-достиженческая функция	2	
	14	Функции физической культуры. Соревновательно-достиженческая функция	1	
	19	Общекультурные функции физической культуры. Функция духовного воспитания.	2	
	21	Общекультурные функции физической культуры. Функция духовного воспитания	1	
	26	Общекультурные функции физической культуры. Экономическая функция. ВР Познавательно-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	2	
Апрель	28	Общекультурные функции физической культуры. Экономическая функция	1	14
	2	Общекультурные функции физической культуры. Познавательная функция	2	
	4	Общекультурные функции физической культуры. Функция досуга	1	
	9	Общекультурные функции физической культуры. Функция досуга	2	
	11	Общекультурные функции физической культуры.	1	

		Познавательная функция		
	16	Понятие о системе физической культуры.	2	
	18	Понятие о системе физической культуры	1	
	23	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. ВР Онлайн-квиз «День космонавтики 12 апреля»	2	
	25	Цель и задачи отечественной системы физической культуры.	1	
	30	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития	2	
Май	2	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития	1	13
	7	Цель и задачи отечественной системы физической культуры.	2	
	8	Задачи физического развития	1	
	14	Принципы системы физической культуры. ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном»	2	
	16	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития.	1	
	21	Принципы системы физической культуры	2	
	23	Рекомендации при реализации принципа оздоровительной направленности	1	
	28	Рекомендации при реализации принципа оздоровительной направленности	2	
	30	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности	1	
Июнь	4	Рекомендации при реализации принципа связи с жизнедеятельностью. ВР Игра-викторина «В мире много сказок».	2	11
	6	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности.	1	
	11	Рекомендации при реализации принципа связи с жизнедеятельностью	2	
	13	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности	1	
	18	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности.	2	
	20	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития	1	
	25	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
Итого часов:			123	123