

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Теория физической культуры»**

**Срок освоения: 1 год**

**Возраст обучающихся: 7 - 13 лет**

**Разработчики:**

Болтухова Ольга Викторовна,

Федорова Марина Юрьевна

педагоги дополнительного образования

### Пояснительная записка

Программа направлена на всестороннее развитие личности учащихся, расширение профессиональной ориентации социально-активных обучающихся. Формирование профориентационной компетентности детей путем включения в процесс активного планирования своего профессионального будущего.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Теория физической культуры» социально-гуманитарная.

**Адресат программы:** на обучение по дополнительной общеразвивающей программе (ДОП) «Теория физической культуры» принимаются дети от 7 -13 лет. Никаких специальных знаний и навыков для начала обучения не требуется.

**Актуальность программы** предопределяется необходимостью создания условий для успешного профессионального самоопределения выпускников общеобразовательных учебных заведений. Его важнейший аспект - организация сопровождения профессионального самоопределения учащихся с учётом их способностей и интересов, а также потребностей общества.

– Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

– Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

– Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 №678-р;

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16);

– приказ Министерства Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказ Министерства Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования»;

– 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»;

– распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

– Устав ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Особенностью данной программы** является активное вовлечение детей в самостоятельную учебно-творческую деятельность через воссоздание отношений в ситуациях, моделирующих реальные условия жизни, приближенность учебного материала к конкретным жизненным ситуациям, расширение и углубление процесса творческого самоопределения обучающихся.

**Уровень освоения программы** - общекультурный, предполагает развитие расширение кругозора, умение работать в коллективе, техническую и психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности детей.

**Объем и срок освоения:** программа рассчитана на 1 год обучения объемом 123 часа (1 раз в неделю по 2 часа (очно), 1 раз в неделю по часу (дистанционно)).

**Цель:** всестороннее развитие личности учащихся, направленное на расширение профессиональной ориентации социально-активных обучающихся, формирование профориентационной компетентности подростков путем включения в процесс активного планирования своего профессионального будущего.

**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 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.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:**

- потребность повышать свой культурный уровень, самореализовываться в разных видах деятельности;
- 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:**

- умение 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.

**Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации** – обучение осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** – очно-заочная.

**Условия приема на первый год обучения** – одновозрастные (разновозрастные) принимаются все желающие на основе заявления родителей (законных представителей) в течение года.

**Возможность дополнительного приема на первый год обучения** – дополнительный набор возможен на первый год обучения в течение года.

**Условия формирования группы:** наполняемость группы – 15 человек

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая, парная и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Материально-техническое оснащение:** наличие кабинета; компьютер, звуковая аппаратура; возможность доступа к сети «Интернет».

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга согласно приложению.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Введение. «Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина». Инструктаж по технике безопасности	2	5	7	Наблюдение, Контрольные вопросы на знание правил техники безопасности
2.	«Этапы становления теории физической культуры». Мои личные профессиональные планы	4	8	12	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
3.	«Основные понятия теории физической культуры». Ценностные ориентации	4	8	12	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
4.	«Физическая культура как социальное явление». Самооценка и уровень притязаний	3	7	10	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
5.	История ГТО	1	1	2	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
6.	«Структура физической культуры». Интересы и склонности в выборе профессии	5	13	18	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
7.	«Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры». Правила выбора профессии	3	3	6	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
8.	«Функции физической культуры. Функция физического воспитания". Ошибки и затруднения при выборе профессии	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
9.	«Функции физической культуры. Оздоровительно-рекреативная функция». Кем работают мои родные. Кем работают мои родители? Профессии моего рода.	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
10.	«Функции физической культуры. Соревновательно-достиженческая функция». Что такое профессиограмма?	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
11.	«Общекультурные функции физической культуры. Функция духовного воспитания». В каких учебных заведениях можно получить профессию	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
12.	«Общекультурные функции физической культуры. Экономическая функция». На работу устраиваемся по правилам.	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
13.	«Общекультурные функции физической культуры. Функция досуга». «Секреты» выбора	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы

	профессии («хочу», «могу», «надо»)				
14.	«Общекультурные функции физической культуры. Познавательная функция». «Быть нужным людям...»	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
15.	«Понятие о системе физической культуры». Как готовить себя к будущей профессии?	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
16.	«Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Исследование «Необычная творческая профессия».	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
17.	«Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития». Рабочие профессии	3	6	9	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
18.	«Принципы системы физической культуры». Жизненно важная профессия.	1	2	3	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
19.	«Рекомендации при реализации принципа оздоровительной направленности». Профессия, охраняющая общественный порядок. Темперамент и выбор профессии	2	4	6	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
20.	«Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности». Человеческие возможности. Здоровье и выбор профессии.	2	3	5	Наблюдение, Вопросы для обсуждения темы
21.	«Рекомендации при реализации принципа связи с жизнедеятельностью». «Узнаю, думаю, выбираю». Человек среди людей	2	4	6	Вопросы для обсуждения темы. Заполнение диагностических карт
<b>Итого</b>		<b>41</b>	<b>82</b>	<b>123</b>	

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Теория физической культуры»  
на 2024/25 уч. год**

Год обучения, группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год, СТО39	05.09.2024	21.06.2025	41	82	123	1 раз в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D  
Владелец: Худова Виктория Валентиновна  
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

**Рабочая программа дополнительной  
общеразвивающей программы**

**«Теория физической культуры»**

**Срок освоения: 1 год**

**Возраст обучающихся: 7 - 13 лет**

**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 ответственное отношение к своему будущему, умение 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 2024/2025 учебный год**  
**СТО39 (четверг, суббота)**

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	5	Вводное занятие. Инструкции по ТБ	2	12
	7	Инструкции по ТБ. Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина	1	
	12	Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина. VR Презентация «Непокоренный Ленинград»	2	
	14	Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина	1	
	19	Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина	2	
	21	Этапы становления теории физической культуры.	1	
	26	Этапы становления теории физической культуры.	2	
	28	Этапы становления теории физической культуры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Октябрь	3	Этапы становления теории физической культуры.	2	14
	5	Этапы становления теории физической культуры.	1	
	10	Этапы становления теории физической культуры.	2	
	12	Этапы становления теории физической культуры.	1	
	17	Этапы становления теории физической культуры. VR Деловая игра «Минное поле»	2	
	19	Основные понятия теории физической культуры	1	
	24	Основные понятия теории физической культуры	2	
	26	Основные понятия теории физической культуры	1	
31	Основные понятия теории физической культуры	2		
Ноябрь	2	Основные понятия теории физической культуры	1	13
	7	Основные понятия теории физической культуры. VR Киноурок «День народного единства».	2	
	9	Основные понятия теории физической культуры	1	
	14	Основные понятия теории физической культуры.	2	
	16	Физическая культура как социальное явление.	1	
	21	История ГТО	2	
	23	Физическая культура как социальное явление	1	
	28	Физическая культура как социальное явление	2	
30	Физическая культура как социальное явление	1		
Декабрь	5	Физическая культура как социальное явление. VR Игротека «Семья и семейные ценности»	2	12
	7	Физическая культура как социальное явление	1	
	12	Физическая культура как социальное явление	2	
	14	Структура физической культуры.	1	
	19	Структура физической культуры	2	
	21	Структура физической культуры	1	
	26	Структура физической культуры	2	

	28	Структура физической культуры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Январь	9	Инструкции по ТБ. Структура физической культуры.	2	11
	11	Структура физической культуры	1	
	16	Структура физической культуры	2	
	18	Структура физической культуры.	1	
	23	Структура физической культуры	2	
	25	Структура физической культуры	1	
30	Структура физической культуры. VR Колесо истории «Салют над Невой»	2		
Февраль	1	Функции физической культуры	1	12
	6	Функции физической культуры	2	
	8	Функции физической культуры	1	
	13	Функции физической культуры. VR Викторина «День памяти А.С. Пушкина»	2	
	15	Функции физической культуры	1	
	20	Функции физической культуры. Функция физического воспитания	2	
	22	Функции физической культуры. Функция физического воспитания	1	
27	Функции физической культуры. Соревновательно-достиженческая функция	2		
Март	1	Оздоровительно-рекреативная функция	1	13
	6	Функции физической культуры. Соревновательно-достиженческая функция	2	
	7 (за 8)	Функции физической культуры. Соревновательно-достиженческая функция	1	
	13	Общекультурные функции физической культуры. Функция духовного воспитания. VR Познавательно-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	2	
	15	Общекультурные функции физической культуры. Функция духовного воспитания	1	
	20	Общекультурные функции физической культуры. Экономическая функция	2	
	22	Общекультурные функции физической культуры. Экономическая функция	1	
	27	Общекультурные функции физической культуры. Функция досуга	2	
	29	Общекультурные функции физической культуры. Функция досуга	1	
Апрель	3	Общекультурные функции физической культуры. Познавательная функция	2	12
	5	Общекультурные функции физической культуры. Познавательная функция	1	
	10	Понятие о системе физической культуры. VR Онлайн-квест «Традиции народов России»	2	
	12	Понятие о системе физической культуры	1	
	17	Цель и задачи отечественной системы физической культуры.	2	
	19	Цель и задачи отечественной системы физической	1	

		культуры.		
	24	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития	2	
	26	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития	1	
Май	3 (за 1)	Цель и задачи отечественной системы физической культуры.	2	13
	3	Задачи физического развития	1	
	10	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития	1	
	15	Принципы системы физической культуры. ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном».	2	
	17	Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Задачи физического развития.	1	
	22	Принципы системы физической культуры	2	
	24	Рекомендации при реализации принципа оздоровительной направленности	1	
	29	Рекомендации при реализации принципа оздоровительной направленности	2	
31	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности	1		
Июнь	5	Рекомендации при реализации принципа связи с жизнедеятельностью. ВР Игра-викторина «В мире много сказок».	2	11
	7	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности.	1	
	14 (за 12)	Рекомендации при реализации принципа связи с жизнедеятельностью	2	
	14	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности	1	
	19	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности.	2	
	21	Рекомендации при реализации принципа гармоничного развития личности. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
	26	Итоговое занятие	1	
<b>Итого часов:</b>			<b>123</b>	<b>123</b>

### Методические и оценочные материалы

ДОП «Теория физической культуры» строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации ДОП педагогу необходимо применять методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

- **словесные методы** – устное изложение темы;
- **беседа** – о правилах поведения на занятиях, концертах и выставках;
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение. Использование методических пособий;

– **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;

– **репродуктивные методы** – ребенок получает готовую информацию.

В целях более эффективного усвоения учебного материала целесообразно в рамках занятия применять указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Открытые занятия для родителей проводятся два раза в год. Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение концертов и выставок.

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ЦТиО.

Для реализации образовательной программы педагогу необходимо применять всевозможные методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал, например:

- фронтальная (проводится педагогом со всеми учащимися одновременно в словесных и/или наглядных формах преимущественно при изучении теоретического материала);

- коллективная (организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми учащимися одновременно, проводится преимущественно при организации практических работ или игровой деятельности);

- групповая (совместные действия в группах различной наполняемости, в том числе в парах, проводится преимущественно при организации практических работ или игровой деятельности);

- индивидуальная (выполнение индивидуальных практических заданий, отработка отдельных навыков под руководством педагога, коррекция пробелов в знаниях).

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием учащихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня:

1. **Когнитивный** (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных образовательных программах и учреждениях);

2. **Мотивационно-Ценностный** (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);

3. **Деятельностно-практический** (составление, уточнение, коррекция и реализация профессиональных планов).

**Первый уровень результатов** – приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т.е. в защищённой, дружественной социальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социально

приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:

- **на первом уровне** профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;

- **на втором уровне** профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессионально ориентированных поступков;

- **на третьем уровне** создаются необходимые условия для участия обучающихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

**Формы достижения результатов:** познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, социально-значимые акции в социуме.

**Формы контроля:** рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания своего отношения к теме.

**Итоги учёта знаний, умений,** овладения обучающимися универсальных учебных действий подводятся посредством листов педагогических наблюдений, опросников. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

В процессе реализации программы «Теория физической культуры» проводятся мультимедиа - занятия. Аудиовизуальная информация, представленная в различной форме (видеофильм, анимация, музыка), стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам. В ходе занятий используются мультимедийные презентации, различные игры, викторины.

### **Информационные источники**

1. Адашквичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г.
2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.

3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
4. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
6. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.
11. Твой друг-игра: Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр/под ред. Кордяк Е. В. М.;1988 г.

#### **Перечень интернет-ресурсов:**

- <http://www.kroshkaru.ru/sections/fitball.html>
- <http://www.ameno.ru/children/>
- <http://sovyatka.ru/aerobika-dlya-detej-video-skazochnaya-aerobika/>
- <http://www.ifitnes.ru/moskva/tushino/ofp-dlja-detej-s-5/>
- [http://www.naostozhenke.ru/study/index.php?ELEMENT\\_ID=250](http://www.naostozhenke.ru/study/index.php?ELEMENT_ID=250)
- <http://www.fugusport.ru/ofp.html>

#### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Теория физической культуры» проводятся входной контроль, промежуточная аттестация, текущий и итоговый контроль:

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления начального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

**Формы:** педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

**Формы:** педагогическое наблюдение, опрос на выявление умения рассказать правила игры, выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка, анализ педагогом и учащимися технических элементов и приобретенных навыков.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления усвоения уровня программы и корректировки процесса обучения.

**Формы:** устный опрос, выполнение тестовых заданий, игровые формы; технический зачет, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приемы и комбинации в игровых условиях.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

**Формы:** открытое занятие для педагогов и родителей; анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Итоги диагностики заносятся в диагностическую карту.

## Диагностическая карта

№	Ф.И. ребенка	Восприятие нового материала			Способность запоминать термины			Применение теоретических знаний на практическом занятии			Самоконтроль			Интерес к занятиям			
		в	д	м	в	д	м	в	д	м	в	д	м	в	д	м	

Используемые сокращения:

В – входной контроль

Д – декабрь

М – май

### Диагностика результативности

Для определения уровня овладения знаниями, умениями и навыками разработаны критерии по каждой теме.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

#### «Восприятие нового материала»

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Воспитанник плохо воспринимает новый материал.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Воспитанник осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Воспитанник внимателен.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

#### «Способность запоминать термины»

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Воспитанник плохо запоминает термины.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Воспитанник осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Воспитанник внимателен.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

#### «Применение теоретических знаний на практическом занятии»

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Учащийся плохо воспринимает новый материал.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

### ***«Самоконтроль»***

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) У учащегося самоконтроль на низком уровне.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

### ***«Интерес к занятиям»***

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Учащийся плохо воспринимает новый материал.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

## Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
<b>Инвариантная часть</b>			
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	<b>Формы:</b> беседа, рассказ, самостоятельная работа. <b>Виды:</b> проблемно-ценностное общение <b>Содержание деятельности:</b> В соответствии с рабочей программой	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	-использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;  - содействовать приобретению опыта личностного и профессионального	1) <b>коллективные формы</b> (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы. 2) <b>индивидуальные формы</b> , беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с инвалидностью и ОВЗ). Коллективные дела, события игры, конкурсы, посещение и участие	Согласно плану воспитательной работы

		выставках		
Работа родителями	с	<p>обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в системе дополнительного образования, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию</p>	<p><b>На групповом уровне:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении;</li> <li>• общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;</li> <li>• родительские форумы, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.</li> </ul> <p><b>На индивидуальном уровне:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности;</li> <li>• индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий</li> </ul>	<p>Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей</p>

		педагогов и родителей.	
<b>Вариативная часть</b>			
Профессиональное самоопределение	содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках	В соответствии с рабочей программой формы и содержание деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мероприятия (беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия и т.д.)</li> <li>• События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам, акции, ярмарки, фестивали, флешмобы, челленджи т.д.)</li> <li>• Игры (сюжетно-ролевые, деловые, спортивные, интеллектуальные и т.д.)</li> <li>• индивидуальные консультации психолога</li> </ul>	В соответствии с рабочей программой -педагогическая поддержка обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью выбора; <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовлечение детей и подростков в рефлексивную деятельность через определение и согласование границ свободы и ответственности (нормы и правила жизнедеятельности), принятие индивидуальности другого, развитие самоуважения и взаимоуважения;</li> <li>• педагогическое сопровождение обучающихся в осознании личностных образовательных смыслов через создание ситуаций выбора, осуществление индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках;</li> <li>• сопровождение в развитии способностей, одаренности, творческого потенциала, определяющих векторы жизненного</li> </ul>

		<p>самоопределения, развитие способностей отстаивать индивидуально значимые выборы в социокультурной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• помощь и поддержка потребностей и интересов детей и подростков, направленных на освоение ими различных способов деятельности;</li> <li>• помощь и поддержка в освоении способов целеполагания для реализации жизненных планов (профессиональное самоопределение, выбор жизненной позиции, мобильность и др.), освоение социокультурных стратегий достижения жизненных планов;</li> <li>• организация деятельности учащихся по расширению опыта проектирования и реализации индивидуального маршрута саморазвития, содействие в освоении конструктивных способов самореализации;</li> <li>• развитие в образовательной организации переговорных площадок для детей</li> </ul>
--	--	---

			и взрослых; <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие системы индивидуальной помощи и сопровождения детей;</li> <li>• поиск эффективных форм и методов содействия детям в решении актуальных проблем;</li> <li>• привлечение широкого круга специалистов к индивидуальному консультированию детей, их семей и др.</li> </ul>
«Наставничество и тьюторство»	реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям	Индивидуальный образовательный маршрут  Краткосрочное и долгосрочное наставничество в процессе реализации отдельных тем ОП	ИОМ составляется на каждого учащегося в начале учебного года. В ИОМ прописаны все формы работы и мероприятия по сопровождению учащегося.  Наставничество осуществляется в процессе реализации отдельных тем ОП

**Воспитательная работа в коллективе «Теория физической культуры»  
педагоги дополнительного образования Болтухова О.В., Федорова М.Ю.**

<b>Мероприятие</b>	<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Место</b>	<b>Ответственный</b>
Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	20-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Мероприятия ЦТиО	сентябрь-июнь	Очно/он-лайн	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Участие в экскурсиях спортивно-технического отдела	В течение года			Болтухова О.В.
ВР Презентация «Непокоренный Ленинград»	12 сентября	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.

ВР Деловая игра «Минное поле»	17 октября	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Соревнования по ОФП. ГТО	ноябрь	9-00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
ВР Киноурок «День народного единства» <a href="https://youtu.be/2A3FkpOEW9c">https://youtu.be/2A3FkpOE W9c</a>	7 ноября	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Игротека «Семья и семейные ценности»	5 декабря	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Колесо истории. «Салют над Невой» <a href="https://victorymuseum.ru/page/victorina12/">https://victorymuseum.ru/p age/victorina12/</a>	30 января	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Викторина «День памяти А.С. Пушкина»	13 февраля	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Познавательльно- игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	13 марта	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Открытые уроки	апрель	По расписанию групп	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Онлайн-квест «Традиции народов России» <a href="https://traditions.foxford.ru/quest?provider=vkontakte&amp;referrer=https%3A%2F%2Ftraditions.foxford.ru%2F">https://traditions.foxford.ru/ quest?provider=vkontakte &amp;referrer=https%3A%2F% 2Ftraditions.foxford.ru%2F</a>	10 апреля	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном» <a href="https://youtu.be/WuNeOBAsrNI">https://youtu.be/WuNeOB AsrNI</a>	8 мая	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
ВР Игра-викторина «В мире много сказок»	5 июня	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.