

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 667 Невского района Санкт – Петербурга

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы №667  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
ГБОУ школы №667  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 30.08.2024 №31  
Директор С.Г. Назарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Родионова Тамара Васильевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург

2024

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения – общекультурная.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта «Школа здоровья».

Программа «Общефизическая подготовка» разработана с учетом требований:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (НОВЫЙ)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».

- На основе методических комментариев по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.-40с.

Программа сформирована с учетом индивидуальных возможностей и психофизиологических особенностей учащихся, их образовательных потребностей, а также приоритетных направлений деятельности Центра дополнительного образования ГБОУ школы № 667 Невского района Санкт-Петербурга (далее – ЦДО) с ориентацией на соблюдение доступности, вариативности, преемственности и успешности учащихся, обеспечение получения качественного дополнительного образования всеми учащимися. Программа предусматривает интеграцию дополнительного, общего образования, а также внеурочной деятельности, как средство формирования метапредметных и личностных результатов обучения.

Программа «Общефизическая подготовка» предполагает не только развитие физических качеств учащихся, но и расширение общего кругозора школьника в области физической культуры, укрепление здоровья, формирования различных двигательных навыков, сообщение знаний о здоровом образе жизни.

Наша задача – сохранение и укрепление физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Очень важно сделать занятия спортом доступными для всех. Физкультура не только продлевает жизнь, но и делает человека выносливым, стойким, сильным, укрепляет духовно. Не менее важно совместить занятия спортом с воспитанием привычки к здоровому образу жизни.

Программа «Общефизическая подготовка» создана специально для школы № 667 Невского района Санкт-Петербурга с учетом особенностей данной школы, а именно:

- с начала своего основания школа имеет богатый опыт организации и проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий в школе, районе и городе;
- школа обладает профессионально подготовленным кадровым потенциалом в области физкультуры и спорта и хорошей материальной базой для этого;
- на базе школы открыт уникальный музей «Из истории советского и российского спорта», который предоставляет огромные возможности для творческой работы, как для учителей, так и для педагогов дополнительного образования школы;
- школа уделяет большое внимание пропаганде здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, а также родителей, выпускников школы и

жителей микрорайона, школа неоднократно являлась экспериментальной площадкой районного и городского уровней по здоровьесбережению.

**Адресат программы:** принимаются все желающие учащиеся 12-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физическими упражнениями (независимо от уровня подготовленности).

**Актуальность** программы обусловлена соответствием ее содержания основным тенденциям и требованиям государственной политики в области школьного образования. Страна нуждается в здоровом поколении с высокими нравственными устоями, а именно это и подразумевает данная программа. Она использует базу школьного Музея спорта для изучения не только истории спорта, но и истории города, своей страны. Программа знакомит с основами здорового образа жизни посредством живого общения с олимпийскими чемпионами, на их примере воспитывает здоровый патриотизм, желание посвятить свои спортивные успехи семье, школе, стране и развивать свои физические способности на благо себе и окружающим людям. Занятия по программе дают детям эту возможность, создают определенную базу физической подготовленности для занятий в будущем выбранным видом спорта.

**Отличительной особенностью** программы является то, что, она использует потенциал школьного музея «Из истории советского и российского спорта» в образовательных и воспитательных целях, продолжает и укрепляет традиции школы, уделяет большое внимание развитию физических качеств школьников - выносливости, быстроты, силы, координации движений, личностных качеств обучающихся, воспитывает патриотов своей школы, района, города, страны.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 144 часа в год 2 раза в неделю по 2 часа.

**ЦЕЛЬ:**

Способствовать сохранению и улучшению физического и эмоционального здоровья обучающихся для воспитания здорового, гармонично развитого человека.

**ЗАДАЧИ:**

Образовательные:

- дать представление о здоровом образе жизни;
- сообщить необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта;
- формировать основные двигательные умения и навыки по программе практических занятий;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- познакомить со школьным «Музеем спорта» и достижениями великих спортсменов, истории различных видов спорта и достижений в них;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств.
- способствовать укреплению здоровья детей посредством закаливания;
- способствовать развитию общего кругозора обучающихся, знакомя их с историей различных видов спорта, биографиями известных спортсменов страны, роли Санкт-Петербурга в развитии российского спорта и олимпийского движения.

Воспитательные:

- использовать базу школьного музея и встречи с известными спортсменами страны для воспитания чувства патриотизма у детей;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению совместных спортивных мероприятий, праздников, встреч с известными спортсменами ;
- сформировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

**Планируемые результаты освоения программы:**

1. **Предметные:** получить знания о ЗОЖ, истории спорта в частности, знать правила различных подвижных игр, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений и мотивацию к физическому совершенствованию.
2. **Метапредметные:** формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.
3. **Личностные:** повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни,

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы** – русский

**Формы обучения:** очная

**Особенности реализации программы:** организация учебного процесса с использованием ресурсов школьного музея «Из истории советского и российского спорта» в образовательных и воспитательных целях, продолжение традиций школы, уделение большого внимания развитию физических качеств школьников.

**Условия набора в коллективы:** принимаются все желающие 12-18 лет.

**Условия формирования групп:** разновозрастной состав одной группы в целях передачи опыта от старших к младшим и более быстрого овладения опытом младших, благодаря шефству старших.

**Количество учащихся в группе:** наполняемость объединений в соответствии с технологическим регламентом, учетом вида деятельности и санитарных норм: 1-го года обучения 15 человек.

**Формы организации занятий:**

занятие со всем составом учащихся, групповое занятие, индивидуальная консультация, аудиторное и внеаудиторное занятие.

**Формы проведения занятий:**

учебное занятие, встреча, экскурсия, мастер-класс, лекция, поход, праздник, соревнование, презентация, конкурс, фестиваль, и т.д.

**Формы организации деятельности учащихся:**

1. Групповая – организация работы в группе;
2. Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
3. В подгруппах – выполнение заданий малыми группами;
4. В парах – организация работы по парам (при проведении занятий по Модулю № 1 – очная форма),
5. Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;
6. Коллективная – организация работы с разновозрастными детьми из разных групп перед выступлением (сводный хор, прогон спектакля и др., при проведении занятий по Модулю № 1 – очная форма),
7. Дистанционно - с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
8. Модульно: проведение занятий по модулям (Модуль № 1 – очно, Модуль № 2 – дистанционно, с выполнением самостоятельной работы)».

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования

**Материально-техническое обеспечение**

видеоаппаратура, компьютеры, принтер, сканер, электронные носители: диски, флэш карта (и другая цифровая техника). При освоении программы в дистанционном режиме - предоставляется доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям .

**Материально-техническое оснащение программы:**

1. Спортивный зал, раздевалки,
2. Школьный Музей спорта.
3. Спортивный инвентарь:
  - волейбольные мячи на каждого обучающегося (15 -16 штук)
  - баскетбольные мячи - на каждого обучающегося (15 -16 штук)
  - перекладины для подтягивания в висе ( 5-7 штук)
  - стойки – ограничители (10 -15 штук)
  - скакалки для прыжков на каждого обучающегося (15 -16 штук)
  - волейбольная сетка
  - секундомер
  - резиновые и набивные мячи на каждого обучающегося (15 штук)
  - гимнастические маты и скамейки – 5-7 штук
  - гимнастическая стенка – 15 пролетов;

а также видеоаппаратура, аудио аппаратура, компьютер, сканер и другая цифровая техника.

При освоении программы в дистанционном режиме - предоставляется доступ к

информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям

## Учебный план 2024-2025 учебного года обучения

### 1 год обучения

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Вводное занятие	2	2	0	опрос
2	Тема 2. Основные теоретические знания	18	18	0	опрос
3	Тема 3. Развитие двигательных качеств	78	2	76	Наблюдение, анализ
4	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков	18	0	18	Наблюдение, анализ
5	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера	16	0	16	Наблюдение, анализ
6	Тема 6. Мероприятия спортивно патриотического характера	10	4	6	Опрос
7	Тема 7. Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование
	Всего	144	18	122	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1 год обучения

Разработчик:  
Родионова Тамара Васильевна,  
педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

На 2024-2025 учебный год

Разработчик:  
Родионова Тамара Васильевна,  
педагог дополнительного образования

**Задачи (по текущему году)**

Обучающие:

- дать представление о здоровом образе жизни;
- сообщить необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта;
- формировать основные двигательные умения и навыки по программе практических занятий;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- познакомить со школьным «Музеем спорта» и достижениями великих спортсменов, истории различных видов спорта и достижений в них;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств.
- способствовать укреплению здоровья детей посредством закаливания;
- способствовать развитию общего кругозора обучающихся, знакомя их с историей различных видов спорта, биографиями известных спортсменов страны, роли Санкт-Петербурга в развитии российского спорта и олимпийского движения.

Воспитательные:

- использовать базу школьного музея и встречи с известными спортсменами страны для воспитания чувства патриотизма у детей;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению совместных спортивных мероприятий, праздников, встреч с известными спортсменами ;
- сформировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

**Ожидаемые результаты освоения программы (по текущему году)**

**Предметные:** получить знания о ЗОЖ, истории спорта в частности, знать правила различных подвижных игр, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений и мотивацию к физическому совершенствованию.

**Метапредметные:** формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности,

овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

**Личностные:** повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения**

### **ТЕМА 1. Вводное занятие 2 часа**

Теория: Охрана труда на занятиях. Содержание программы. Анкетирование

### **ТЕМА 2. Основные теоретические знания 18 часов**

**Теория:**

Основные понятия:

- охрана труда, вводный инструктаж,
- короткая дистанция,
- бег на скорость,
- бег на выносливость,
- эстафеты,
- команды «старт-финиш»,
- темп, ритм,
- длительность бега.
- название метательных снарядов,
- название прыжкового инвентаря,
- упражнений в прыжках в длину и в высоту.
- влияние бега на состояние здоровья,
- название игр, инвентаря, оборудования,
- правила гигиены и техники безопасности.
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков,
- значения напряжения и расслабления мышц,
- влияние занятий ФК на воздухе,
- закаливание организма,
- здоровый образ жизни,
- история спорта.
- знаменитые спортсмены школы, района, города, страны

### **Тема №3. Развитие двигательных качеств 82**

**часа. Теория – терминология спорта 2 часа**

**Практика: 80 часов**

**Упражнения для координации:**

- различные виды ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам,
- челночный бег 3х5 м,
- эстафетный бег,
- бег с изменением длины и частоты шагов,

- бег приставными шагами правым и левым плечом вперёд,
- эстафеты и игры с прыжками на одной или двух ногах,
- метание в узкие вертикальные цели,
- метание мяча в неподвижные и движущиеся цели на точность с места и в движении.
- общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем.

#### **Упражнения для развития скорости:**

- бег 30м, 60м
- челночный бег 10х3, 10х4,
- многоскоки,
- прыжки в длину с разбега,
- прыжки в высоту с разбега.

#### **Упражнения для развития силы:**

- упражнения с набивными мячами,
- упражнения с гантелями 0.3кг,
- прыжки в длину с места,
- метание мяча на дальность.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

- кросс по слабо пересечённой местности на расстоянии до 1 км,
- повторное пробегание отрезков 15-20 м, 20-30 м,
- подвижные и спортивные игры.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

- гимнастические упражнения,

### **Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков 18 часов**

#### **Практика:**

- виды ходьбы.
- техника бега.
- виды бега.
- чередование ходьбы и бега.
- бег с преодолением препятствий.
- виды прыжков: прыжки с высоты, прыжки в высоту, в длину с места, с разбега.
- метание предметов в цель и на дальность, с места и с разбега.
- техника метания.
- виды метания.
- метание в цель.

### **Тема 5. Физические упражнения прикладного характера 16 часов**

#### **Практика:**

- ловля, броски мяча,
- передачи и ведение мяча разного размера, веса, вида; индивидуально, в парах, стоя на месте, в движении.
- броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч), удары по воротам в футболе .
- элементарные танцевальные шаги,

- подвижные игры

## Тема 6. Мероприятия спортивно-патриотического характера 10 часов

### Практика:

- конкурс рисунков по итогам мероприятий.
- викторины и устные доклады по заданной теме.
- занятия в школьном музее спорта.
- встреча с ветеранами спорта, олимпийцами.
- олимпийские занятия в школьном музее с участием спортивных звезд.
- дни здоровья, соревнования внутри группы.
- совместные спортивные праздники с родителями.
- участие в мероприятиях микрорайона, муниципалитета .

## Тема 7. Итоговое занятие 2 часа.

### Практика.

Тестирование.

### Календарно-тематическое планирование программы «Общефизическая подготовка» 2024-2025 учебный год

№ занятия	Наименование тем занятий	Количество часов		Даты занятий	
		теория	практика	план	факт
Наименование разделов					
1	Вводное занятие	2	0		
2	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
3	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
4	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
5	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
6	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
7	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
8	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
9	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
10	Тема 2. Основные теоретические знания	2			
11	Тема 3. Развитие двигательных качеств	2			
12	Тема 3. Развитие двигательных качеств		2		
13	Тема 3. Развитие двигательных качеств		2		
14	Тема 3. Развитие двигательных качеств		2		



	двигательных качеств				
46	Тема 3. Развитие двигательных качеств		2		
47	Тема 3. Развитие двигательных качеств		2		
48	Тема 3. Развитие двигательных качеств		2		
49	Тема 3. Развитие двигательных качеств		2		
50	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
51	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
52	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
53	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
54	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
55	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
56	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
57	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
58	Тема 4. Формирование двигательных умений и навыков		2		
59	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера		2		
60	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера		2		
61	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера		2		
62	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера		2		
63	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера		2		
64	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера		2		
65	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера		2		

66	Тема 5. Физические упражнения прикладного характера		2		
67	Тема 6. Мероприятия спортивно патриотического характера	2			
68	Тема 6. Мероприятия спортивно патриотического характера	2			
69	Тема 6. Мероприятия спортивно патриотического характера		2		
70	Тема 6. Мероприятия спортивно патриотического характера		2		
71	Тема 6. Мероприятия спортивно патриотического характера		2		
72	Итоговое занятие		2		
	ИТОГО	144 часа			

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

№	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Тема 1	беседа	Рассказ, показ видеоматериала	инструкции по охране труда	Опрос
2	Тема 2	практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Комплексы упражнений. Памятки. Инструкции. Карточки. Видеоматериалы	Опрос.
3	Тема 3	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Комплекс упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
4	Тема 4	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Памятки. Инструкции. Комплексы упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты

5	Тема 5	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала.	Памятки. Инструкции. Комплексы упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
6	Тема 6	Конкурсы, соревнования. праздники	Проектная деятельность. Конкурсы. Участие в патриотических акциях.	Видеофильмы и записи интервью ветеранов спорта в музее. Библиографичный материал, мемуары известных спортсменов.	Дипломы, грамоты.
7	Тема 7	Практическое тестирование	диагностика	Круговая тренировка	Итоги диагностики. Анализ деятельности.

1. Используемые методики, методы и технологии
2. Дидактические средства
3. Информационные источники

### **Методики и технологии.**

В обучении широко используются основные педагогические принципы:

- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимся правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе методов обучения.
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- принцип доступности и посильности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Широко используются современные образовательные технологии:

информационнокоммуникационные технологии, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа), здоровьесберегающие технологии, технологии использования в обучении игровых методов (ролевых, деловых, и других видов обучающих игр), исследовательские методы в обучении, проектные методы обучения, разноуровневое обучение, проблемное обучение.

Основными видами деятельности являются: информационно-познавательная, репродуктивная, частично-поисковая и творческая.

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с литературой. Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками



выполнения работы по заданному технологическому описанию. Эта деятельность способствует развитию усидчивости, аккуратности учащихся.

Частично-поисковая и творческая деятельность предполагает самостоятельную или почти самостоятельную работу учащихся.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает учащимся возможность освоить новые виды деятельности и проявить свои творческие способности.

#### Формы занятий

Лекции, сообщения, рассказы, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, развивают у учащихся способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и воспринимать, говорить и доказывать, логически мыслить.

Праздники, конкурсы, творческие совместные работы помогают учащимся приобретать опыт взаимодействия, принимать решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои успехи, достойно принимать достижения других людей.

Проводимые экскурсии и соревнования, конкурсы и праздники способствуют развитию кругозора учащихся в области спорта и Олимпийского движения, дают возможность приобщиться к культурному наследию Петербурга, России. Все это создает базу для профессионального самоопределения учащихся.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, конкурсы и соревнования.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

- словесные методы: лекции, беседы, рассказ по теме.
- Наглядные: показ видеоматериала, показ работ учащихся и их обсуждение.
- Практические: ребята приучаются правильно организовывать место занятий физическими упражнениями, дозировать нагрузку, проводить разминку, участвовать в соревнованиях, Участвуют в мастер-классах с известными спортсменами в школьном музее. Практические занятия должны быть построены на следующих принципах: индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения, доступности и наглядности; прочности в овладении знаниями, умениями, навыками; активности и взаимопомощи.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся знакомятся с охраной труда на занятиях, противопожарной безопасностью, с правильной организации учебного процесса, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного оборудования.

Основные технологии, используемые при реализации программы:

- здоровьесберегающие ;
- проектная деятельность;
- игровые технологии ;
- технологии коллективного творчества.

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Анализ качества выполнения заданий педагога
- Анализ приобретенных навыков общения
- Устный опрос
- Творческий показ
- Зачет
- Соревнование
- Сдача нормативов
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятии

### Дидактические средства

#### Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

##### Системы средств обучения:

- **Организационно-педагогические средства:**

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общездоровьесберегающая подготовка», поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенные в рамках реализации программы и на конкурсах;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- методические рекомендации для родителей по воспитанию;
- разработанные педагогом памятки
- инструкции по охране труда.

- **Дидактические средства по программе «Общездоровьесберегающая подготовка»,**

- Картотека заданий и вопросов (карточки).
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- Положения о конкурсах
- Паспорта проектов
- Рекомендации по организации работы с картотекой игр и упражнений;
- Банк видеоматериалов по виду спорта;
- Фотографии известных спортсменов.
- Компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы.
- Банк видеоматериалов выступлений коллектива на проектах и конкурсах, других мероприятиях..

**А также:** инструкции, памятки, сценарии, положения, планы мероприятий и пр.

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения по программе разработана на основе Положения ГБОУ школы №667 о формах, периодичности, порядке контроля результатов освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой (Приложение 1 и Приложение 2).

В этих таблицах

**Показатели** - наглядно представляют ожидаемые результаты.

**Показатели** позволяют определить и **ключевые компетенции**, на которые делается упор при освоении программы.

**Критерии (мерило)** – совокупность признаков, на основе которых дается оценка

показателей.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков, возможностей детей

**Формы:**

-устный опрос;

-выполнение тестовых заданий;

-игровые задания;

Результаты участия в соревнованиях заносятся в «Карту учета творческих достижений».

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня соревнований:

-в коллективе школы 1 балл

-на муниципальных, районных соревнованиях 2-3 балла

Педагог подсчитывает баллы каждого ученика и коллектива в целом, затем составляет рейтинг творческой активности каждого ребенка

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту, пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров:

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов:

4-7 баллов – начальный уровень

8-12 баллов – средний уровень

13-15 баллов – высокий уровень

**Текущий контроль** отслеживается 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 пересказать текст

-выполнение тестовых заданий на знание музейной терминологии и истории спорта; - анализ педагогом и учащимся качества выполнения заданий.

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

**Формы:**

-устный опрос;

-выполнение тестовых заданий;

Участие в музейных мероприятиях (проектах, конкурсах);

Результаты участия в соревнованиях заносятся в «Карту учета творческих достижений».

Участие

, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня соревнований:

-в коллективе школы 1 балл

-на муниципальных, районных соревнованиях 2-3 балла

-на городских соревнованиях 4-5 баллов

Педагог подсчитывает баллы каждого ученика и коллектива в целом, затем составляет рейтинг творческой активности каждого ребенка

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

**Формы:**

-открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей

-анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях и спортивных мероприятиях;

**Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам:**

- культура речи,
- умение слушать,
- умение выделить главное,
- умение планировать свои действия,
- умение ставить задачи,
- самоконтроль,
- воля,
- выдержка,
- самооценка,
- мотивация,
- социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

**Оценки параметров:**

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень:

11-16 баллов начальный уровень

17-27 баллов средний уровень

28-33 балла высокий уровень

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Анализ качества выполнения заданий педагога
- Анализ приобретенных навыков общения
- Устный опрос
- Творческий показ
- Зачет
- Конкурс
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятии

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
- «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в соревнованиях и других мероприятиях)
- Анкета для родителей «Степень удовлетворенности родителей качеством образовательных услуг в объединении»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса учащихся к занятиям в объединении»
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
- Видеозаписи и фотографии выступлений на конкурсах, участия в проектах и других мероприятиях.

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

#### **3.1 Нормативно-правовые акты**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (НОВЫЙ)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. - СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022. - 40 с.

### **3.2 Литература, используемая при реализации программы.**

#### **Для педагогов:**

1. Антонова Н.Г. Гигиена младшего школьника. Знание. М. 2010г.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М.: ТЦСфера, 2009.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. М.:ВАКО, 2009.
4. Дикуль В.И. Азбука движений. Знание. М. 2010г.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Просвещение. М. 2010г.
6. Кожевникова З.Л. Тренировка силы, быстроты, выносливости. ФиС. М. 2011
7. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. М.: Школьная Пресса. 2012.г.
8. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие. М.: Спорт Академ Пресс, 2013

#### **Для обучающихся:**

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим для младшего школьника. М.: Вентана – Графф, 2013
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура: Учебное пособие.

М.;ВЛАДОС, 2010

3. Лисицкая Т.С. Физическая культура, 3-4 класс; учебник, 2012
4. Пеньковский Е.А. Самые сильные в мире. М.; Книга и бизнес, 2012
5. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. М.; ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2012.
6. Физкультура в режиме продленного дня./ Под ред. С.В.Хрущева. М.;Физкультура и спорт, 2010.

### **Образовательные платформы дистанционного обучения, используемые при реализации программы:**

- <https://www.youtube.com>
- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

### **3.3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

ЗАДАЧИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	ФОРМЫ И СРЕДСТВА ВЫЯВЛЕНИЯ И ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ)	ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	Периодичность диагностики
Обучающие	Предметные			
Развивающие	Метапредметные			
Воспитательные	Личностные			

*В приложении к программе **Мониторинг результатов и Карты педагогического мониторинга** (Приложение 1, 2, 3)*

### **Система средств контроля результативности обучения:**

- Диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для родителей, задания по темам программы ;
- Нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения о соревнованиях, конкурсах, фестивалях)

### **СПОСОБЫ И ФОРМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

- Беседа
- Опрос
- Наблюдение

- Праздничные мероприятия
- Фестивали
- Зачеты
- Конкурсы
- Соревнования
- Открытые и итоговые занятия
- Диагностика
- Анализ мероприятий
- Диагностические игры
- Анкетирование
- Анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
- Анализ приобретенных навыков общения
- Анализ выполнения программ
- Самооценка учащихся
- Взаимообучение детей

#### СПОСОБЫ И ФОРМЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Грамоты
- Дипломы
- Журнал
- Анкеты
- Тестирование
- Протоколы диагностик

#### СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Конкурсы
- Праздники
- Отчеты
- Переводные, итоговые занятия
- Открытые занятия
- Поступление выпускников в профессиональные учреждения по профилю
- Диагностические карты
- Тесты



- Аналитические справки
- Портфолио
- Защита творческих работ

**Освоение Программы предусмотрено как в очном, так и в дистанционной формах обучения**

Использование традиционных и инновационных методов и технологий позволяет формировать у обучающихся **ключевые компетенции:**

- ценностно-смысловой,
- общекультурной,
- учебно-познавательной,
- информационной,
- коммуникативной,
- социально-трудовой,
- компетенции личного самосовершенствования.



**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

о контроле результатов освоения обучающимися общеразвивающей программы объединения

20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

отдел \_\_\_\_\_

направленность \_\_\_\_\_

Название дополнительной общеобразовательной программы,

год обучения \_\_\_\_\_, № группы \_\_\_\_\_

Педагог (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Дата проведения контроля:

Промежуточный \_\_\_\_\_ Итоговый \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%,Средний уровень освоения программы - 75% - 89%Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%**Результаты промежуточного контроля**

Всего диагностировано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - \_\_\_\_\_ чел.

Средний - \_\_\_\_\_ чел.

Низкий - \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Результаты итогового контроля**

Всего диагностировано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - \_\_\_\_\_ чел.

Средний - \_\_\_\_\_ чел.

Низкий - \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Показатель качества обучения**  $A = ((B+C):D) \times 100\%$ 

сложить количество учащихся, имеющих высокий (В) и средний (С) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

**Показатель качества обучения**  $A = \underline{\hspace{2cm}} \%$