

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от « 29 » 08 2022 года



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Приказ № 163

от « 29 »

08

2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БЫСТРЫЙ, СИЛЬНЫЙ, МЕТКИЙ»**

**направленность:** физкультурно-спортивная

**возраст обучающихся:** 12-16 лет

**срок реализации:** 4 года (576 часов)

**автор-составитель:**

Комиссаров Валерий Вячеславович,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2018

*Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы  
Информационная карта образовательной программы*

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрый, сильный, меткий»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Комиссаров Валерий Вячеславович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года. 1, 2, 3, 4 года обучения – 144 часа
5.2.	Возраст обучающихся	12-16 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая     групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	создание оптимальных условий для развития самореализации учащихся, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование позитивных жизненных ценностей, первичных знаний, умений и навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
5.5.	Формы и методы образовательной деятельности	формы - групповые, индивидуальные, дистанционные, виды занятий – изучение учебного материала, практические занятия, в виде соревнований, тестов, зачетов, игр; методы обучения детей различны – это объяснение, самостоятельная практическая работа детей, рассказ, беседа. Из методов воспитания применяются: метод примера, упражнение, поручение, прямое и косвенное педагогическое требование, метод стимулирования (участие в соревнованиях, эстафетах, спортивных играх, сдача нормативов, поощрение), методы контроля и самоконтроля, наглядные, демонстрационно – словесный, практические методы, контроль и самоконтроль, стимулирования и

		мотивации, инструктивно – репродуктивный. Используется технология сотворчества и сотрудничества
5.6	Формы мониторинга результативности	оцениваются метапредметные, предметные и личностные результаты: -оценка <i>предметного критерия</i> происходит через измерение показателей освоения образовательных программ; - <i>метапредметный критерий</i> оцениваются через экспертную оценку поведения детей, их решений в условиях соревнований; - <i>личностный критерий</i> определяется через показатели карты личностного развития обучающихся (на начало обучения, окончание 1 года обучения и окончание последующих годов обучения).
5.7	Результативность реализации программы	положительная динамика освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Быстрый, сильный, меткий» по итогам мониторингов, проводимых образовательной организацией МАУДО «ГДТДИМ№1» в 2018-2021гг.: 2018 год - сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %; объем освоения образовательной программы – 100 %; ЗУН – высокий уровень – 37,6 %, средний уровень – 62,4%, низкий уровень - 0%; 2019 год - сохранность контингента обучающихся детей составляет– 100 %; объем освоения образовательной программы – 100 %; ЗУН – высокий уровень – 39 %, средний уровень – 61%, низкий уровень - 0%. 2020 год - сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %; объем освоения образовательной программы – 100 %; ЗУН – высокий уровень – 40 %, средний уровень – 60%, низкий уровень - 0%. 2021 год - сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %; объем освоения образовательной программы – 100 %; ЗУН – высокий уровень – 44 %, средний уровень – 56%, низкий уровень - 0%. <i>Обеспечение участия обучающихся в конкурсах различного уровня:</i> <i>Республиканский уровень</i> - VI Республиканская конференция исследовательских краеведческих работ «Жить, помня о корнях своих», диплом II степени, 2018г. - Республиканский конкурс фотографий «Лучший поход года», диплом I степени, 2 диплома II степени, 2022г. <i>Муниципальный уровень</i>

		<p>- Городские соревнования в открытом кубке ДФОЦ «Дельфин №8» по спортивному ориентированию «Кубка спринтов».</p> <p><i>Методические разработки по программе</i> отмечены дипломами победителя в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Региональный конкурс методических разработок «коллекция методического мастерства и творчества» номинация: «Мастер-классы для детей, педагогов и родителей», диплом II место, 2020г.</li> <li>- Региональный конкурс методических разработок «На встречу друг другу», диплом II место, 2022г.</li> <li>- Муниципальный конкурс методических разработок номинация: «Сценарий спортивных мероприятий для обучающихся».</li> </ul>
5.8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<p>28.05.2018г. – дата разработки;</p> <p>26.08.2021г. – дата утверждения и последней корректировки, утверждена протоколом № 1 педагогического совета Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»</p>
5.9.	Рецензенты	<p>Гараева Анастасия Владимировна, заведующий отделом «Кама» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»</p>

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрый, сильный, меткий» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» в объединении «Быстрый, сильный, меткий» с подростками 6-9 классов.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [15];
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ [16];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [17].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [14].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2022г. [5]
- Приоритетный проект «Дополнительное образование для детей» (протокол от 30.11.2016г. №11) [11];
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [12];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [13].

#### *Актуальность*

По данным Российской академии наук здоровыми можно назвать лишь 10% от общего количества школьников. По результатам социологических опросов 80% школьников не придерживаются здорового образа жизни; 89% школьников положительно относятся к физкультуре и спорту, но лишь 43% занимаются спортом регулярно. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

*Педагогическая целесообразность:* программа «Быстрый, сильный, меткий» – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Ведь она объединяет в себе многие виды спорта: легкую атлетику, стрелковую подготовку, игровые виды.

Настоящая дополнительная программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей и на формирование личностных качеств учащихся, укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовки; приобщение детей к здоровому образу жизни; формирование устойчивых качеств: смелости и решительности, целеустремленности, дисциплинированности, культуры общения.

Программа является модифицированной однопрофильной, на 4 года обучения, учащихся в возрасте 12 - 16 лет (6- 9 классы). В объединениях занимаются по 15 человек.

Занятия по программе «Быстрый, сильный, меткий» включают в себя различные методы и формы работы: индивидуальная, парная, групповая работа.

*Цель программы* - создание оптимальных условий для развития, самореализации учащихся, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, формирование позитивных жизненных ценностей, первичных знаний, умений и навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

#### *Задачи программы*

##### *Обучающие:*

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

*Адресат программы.*

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-16 лет. Количественный состав одной группы 15 человек. Набор детей осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Срок реализации программы - 4 года. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 12-16 лет, отражает их интересы и потребности.

*Объем программы:*

Программа является модифицированной однопрофильной, программа «Быстрый, сильный, меткий» рассчитана на 4 года обучения для учащихся в возрасте 12-16 лет (6-9 классы).

Продолжительность занятия – 40 минут, предусматривается 10 - минутный перерыв после 1 часа занятия в помещении и 5- минутный перерыв на природе. Большое внимание уделяется созданию благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья, формированию необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ и использованию их в повседневной жизни. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям, с обязательным предоставлением медицинской справки. Программа разработана с учетом модульно-уровневого принципа организации образовательного процесса, в основу которого заложены три модуля: обучающий, развивающий, воспитательный. Последующий год обучения разработан с учетом уже имеющихся знаний.

Учитывая интересы в развитии личности, данная программа регламентирует приобретение каждым учеником социально необходимого объема знаний, умений и

навыков, получение полноценной подготовки по физической культуре, достаточных для повседневной жизни и участия в соревнованиях. Требования программы предусматривают овладение учебным материалом, который ведет к активному формированию личности учащегося, достижению им полноценной социализации, адекватной требованиям современного общества.

Отличительная особенность программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия в зале, но и на свежем воздухе. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

- Наглядные. У учащихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

- Методы выполнения упражнений:

- Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- Игровые и соревновательные:

- 1) эстафеты;

- 2) соревнования.

*Срок освоения программы: 4 года*

*Режим занятий:* занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 40 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин. в помещении и 5 мин. на открытом воздухе. Занятия проводятся 1, 2, 3, 4 года обучения - 3 раза в неделю, 2 дня по 1 учебному часу - в тренажерном классе; 1 день по 2 учебных часа - в спортивном зале, тире, спортивной площадке и в парке.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Контрольные занятия по разделам программы в течение учебного года; Промежуточный контроль проводится в декабре и по окончании 1, 2, 3, года обучения. Итоговый контроль проводится в конце 4 года обучения. Формы контролю

- тестирование;
- опросы;
- соревнование;
- игры;
- эстафеты и др.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, годового цикла, при проведении занятий, тренировок, мероприятий

*Промежуточный контроль – соревнования, эстафеты, тестирование.*



*Итоговый контроль* – соревнование, тестирование,

По окончании четырехлетнего курса и сдачи контрольных нормативов учащиеся получают справку, свидетельство о дополнительном образовании в МАУДО г. Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1». Учащиеся могут продолжить процесс обучения в спортивных школах, колледжах, институтах.