

Администрация Петрозаводского городского округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Центр образования и творчества «Петровский Дворец»  
(МОУ «Петровский Дворец»)

ОДОБРЕНО  
Методическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ «Петровский Дворец»  
М.М. Карасева  
Приказ № 44-01 о/д от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## Пояснительная записка

**Уровень программы** – разно-уровневая.

**Актуальность программы** заключается в том, что приоритетной задачей государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся и позитивной социализации;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- обеспечению гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

### **Новизна программы.**

МОУ «Петровский Дворец» является одним из немногих учреждений дополнительного образования, который реализует программы физкультурно-спортивной направленности. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Брейк-данс», «Американский футбол», «Флорбол» - относительно «молодые», успешно реализуются в образовательной организации.

Методика занятий предполагает использование новейших разработок, заимствованных у ведущих специалистов в области подготовки волейболистов, баскетболистов, теннисистов, флорболистов российского и мирового уровня, что вносит в тренировочный процесс разнообразие - важнейший аспект для роста результатов.

### **Педагогическая целесообразность.**

В данной образовательной программе отражена способность учреждения дополнительного образования:

- обеспечить интересный и разнообразный досуг обучающихся;
- предоставить каждому ребенку возможность развития своих способностей и талантов, направленных на их самоопределение;
- стимулирование спортивной активности ребенка, возможностей самообразования, самостоятельного решения возникающих проблем.

Разработка Образовательной программы обусловлена следующими особенностями современной ситуации:

- необходимость быть конкурентоспособными в современных условиях;
- повышение требований к вариативности, качеству и доступности образовательных услуг учреждений дополнительного образования детей;
- потребность обновления содержания дополнительного образования в соответствии с интересами детей, потребностями семьи и общества;

- необходимость обеспечения инновационного, опережающего характера развития образовательной деятельности при использовании лучших традиций отечественной сферы дополнительного образования и успешных мировых практик;
- стремление педагогов к достижению высоких образовательных результатов, к построению мотивирующего образовательного пространства.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет. Принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к спорту без специального отбора, не имеющие противопоказаний для занятий спортом медицинский допуск обязателен для всех занимающихся.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Сроки освоения программы - до 3-х лет.

Объем освоения программы – указывается в учебном плане.

Занятия проводятся по 45 минут, перерыв 10 минут.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час. Расписание учебных занятий составлено с учетом целесообразности воспитательнообразовательного процесса, создания необходимых условий для обучающихся разных возрастных групп, дневной и недельной динамики работоспособности.

#### **Форма обучения – очная**

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа реализуется в сформированных группах обучающихся одного возраста, что вносит в тренировочный процесс свои положительные особенности. В случае внештатных ситуации можно применять очно-заочную форму с использованием дистанционных технологий (Сферум, публикация занятия в группах ВК, «Российской электронной школы» <https://resh.edu.ru/distance/>.)

Список сервисов, платформ и веб-ресурсов, рекомендуемых к использованию при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. Специализированные сервисы организации занятий: [https://classroom.google.com](https://classroom.google.com;); <https://teams.microsoft.com>.
2. Средства видео-конференцсвязи: MTS Link; <https://www.skype.com/ru>;
3. Социальные сети и мессенджеры, в т.ч. путем сопровождения тематических сообществ в социальных сетях: <https://vk.com/@authors-create-stream>; <https://ok.me/8E9>; <https://hangouts.google.com>, Сферум
4. Цифровые образовательные платформы и веб-ресурсы: «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/summer-education>;
5. Цифровой навигатор образования, представляющий собой банк цифровых учебных материалов и практик для дополнительного дистанционного обучения <https://edu.asi.ru/>;
6. Национальная электронная библиотека, научная электронная библиотека [elibrary.ru](http://elibrary.ru);
7. Электронные сервисы организации работы группы обучающихся: <https://trello.com>, <https://asana.com/ru>, <https://planfix.ru>, <https://todo.microsoft.com/tasks/ru-ru>, <https://padlet.com>, <https://jamboard.google.com>, <https://www.mindmeister.com/ru>, <https://www.mindomo.com/ru>, 8
8. Методические рекомендации – 06 <https://www.mindmup.com>, <https://flinga.fi/>, <https://miro.com/app/dashboard>;

8. Сервисы сбора обратной связи: <https://www.mentimeter.com/how-to>, <https://nearpod.com/>, [https://www.google.com/intl/ru\\_ua/forms/about/](https://www.google.com/intl/ru_ua/forms/about/), <https://ru.surveymonkey.com/>, <https://www.survio.com/ru/>, <https://onlinetestpad.com/ru/>;
9. Сервисы, позволяющие проводить дистанционный контроль знаний обучающихся в игровой форме в формате квиза или викторины: <https://myquiz.ru>, <https://quizizz.com>, <https://kahoot.com>, <https://www.skillterra.com>, <https://learningapps.org>.
10. Российские нейросети для создания графических изображений, текста и видеоматериалов: GigaChat ([developers.sber.ru/gigachat/login](https://developers.sber.ru/gigachat/login)); YandexGPT ([ya.ru/ai/gpt-3](https://ya.ru/ai/gpt-3)); Gerwin ([gerwin.io/](https://gerwin.io/)); Шедеврум ([shedevrum.ai/](https://shedevrum.ai/)); Kandinsky ([www.sberbank.com/promo/kandinsky/](https://www.sberbank.com/promo/kandinsky/)); ruDALL-E ([rudalle.ru/](https://rudalle.ru/)); Visper ([visper.tech](https://visper.tech))

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание условий для физического развития обучающихся, формирование основ здорового образа жизни средствами совершенствования и достижения спортивного мастерства.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- изучение и овладение обучающимися основ техник видов спорта, представленных в ОУ;
- создание условий для обеспечения физической активности и самореализации личности обучающегося;
- выявление и развитие индивидуального потенциала обучающихся.

#### *Развивающие:*

- формирование основ и развития самоконтроля и самодисциплины;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- способствование развитию логического мышления;
- развитие умения совмещать спортивные занятия с учебой;
- способствование развитию умений обучающихся обобщать полученные знания, проводить анализ, сравнения, делать необходимые выводы;
- способствование развитию умения использовать творческий подход в решении практических задач;

#### *Воспитательные:*

- формирование осознания значимости собственного результата;
- воспитание умения преодолевать трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- воспитание моральных и волевых качеств личности;
- приобщение к работе в коллективе, команде;
- воспитание дисциплинированности, самостоятельности, ответственности;
- способствование гармоничному развитию личности.
- предоставление возможности обучающимся физкультурно-спортивной направленности самоопределиться в окружающем мире средствами изучения основ данных видов спорта.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## Приложение 1

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа содержит следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности:

№	Программа	Аннотация
1.	«Атлетическая гимнастика для подростков»	Программа предусматривает проведение практических занятий в тренажерном зале, сдачу учебных нормативов, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях. Непосредственными условиями успешного выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка обучающихся: привития интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов общей физической подготовки, выполнение спортивных разрядов.
2.	«Теннис в радость»	Занятия по программе способствуют приобретению учащимися технико-тактических приёмов игры в теннис, их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности. Образовательная программа разработана на продуктивной идее о том, что только непрерывные систематические тренировочные занятия делают интерес к такому виду спорта, как теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни. Здоровье-Радость-Гармония – вот наш девиз! Методика занятий предполагает использование новейших разработок, заимствованных у ведущих специалистов в области подготовки теннисистов Российского и мирового уровня, закаливание в процессе тренировки, ориентацию не только на

		<p>физическое развитие, но и на высокий эмоциональный фон занимающихся. Главной оценкой для самого ребёнка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что на секции ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.</p>
3.	«Американский футбол»	<p>«Американский футбол» - программа физкультурно-спортивной направленности. Она реализуется в МОУ «Петровский дворец» с 2014 года. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а также на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости.</p>
4.	«Флорбол»	<p>Флорбол или хоккей в зале – командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Программа "Флорбол" предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привития интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов общей физической подготовки. Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая техника – тактическая подготовка юных флорболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.</p>
5.	«Логические игры»	<p>В программе идет обучение малоизвестным, но увлекательным и перспективным логическим настольным играм разных народов. На занятиях изучаются логические игры разных стран и народов. Примеры:</p>

		<p>«Мельница», «Оваре», «Фанорону», «Блокус».</p> <p>В результате занятий по данной программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улучшаются навыки счёта,</li> <li>• повышается концентрация внимания,</li> <li>• дети учатся общению, игровому этикету,</li> <li>• знакомятся с новыми людьми, заводят друзей,</li> <li>• узнают много интересного о культуре стран, в которых появились те или иные игры.</li> </ul>
6.	«Брейк-данс»	<p>Система тренировок по программе «Брейк-данс» направлена на общее развитие растущего организма ребенка и предназначена, прежде всего, для ребят с творческой искрой, желающих заниматься спортом, в котором нет границ для импровизации. Это спортивный современный танец – система аэробной нагрузки с максимальной долей танцевальных элементов и стилей.</p>
7.	"Оздоровишка"	<p>В программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, гибкости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.</p> <p>В группы зачисляются лица, имеющие допуск врача. Занятия строятся по типу физкультурно-оздоровительной работы и направлены на разностороннюю физическую подготовку. Возможно комплектование групп, включающих детей с разным уровнем физического развития. Объем нагрузки зависит от возраста и индивидуальных особенностей учащихся.</p>
8.	«Спортивные игры»	<p>Программа "Спортивные игры" имеет 3 направления: волейбол, баскетбол, настольный теннис.</p> <p>Разнообразие тренировочного процесса с постоянной сменой вида деятельности сохранит устойчивый</p>

		интерес к занятиям и поможет ребёнку познакомиться с различными видами спортивных игр, что, возможно, станет началом его спортивной карьеры.
9.	«Логические игры» (адаптированная ДООП)	<p>Реализуется на основе договора о сетевой форме обучения на базе ГОУ РК «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 21».</p> <p>На занятиях обучающиеся знакомятся с логическими играми разных стран и народов: «Мельница», «Оваре».</p> <p>В результате занятий по данной программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улучшаются навыки счёта,</li> <li>• повышается концентрация внимания,</li> <li>• дети учатся общению,</li> <li>• знакомятся с культурой стран, в которых появились те или иные игры.</li> </ul>
10.	«Каратэ.Перезагрузка»	<p>Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу учебных нормативов, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях. Непосредственными условиями успешного выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привития интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов общей физической подготовки.</p>
11.	«Танцевальное кардио»	<p>В результате занятий по программе решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности, улучшения подвижности суставов. Это составляет основу хорошего самочувствия, высокой работоспособности, отличного настроения. Тренировка организуется по принципу выполнения упорядоченных упражнений под музыку с перерывами между композициями. Как правило, танцевальное кардио подразумевает задействование нескольких групп мышц при таких упражнениях, как, например, отжимания, приседания, отведение, прыжки, планки. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая</p>

		<p>программа гораздо эффективнее по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно. В занятия включены и упражнения с собственным весом (прыжки, отжимания) или с утяжелением (резинки, гантели).</p>
--	--	--

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Основные показатели реализации программы: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

### ***Личностные:***

- формирование мотивации к обучению;
- получение опыта взаимодействия в коллективе, умение работать как индивидуально, так и в малой группе;
- умение составлять режим дня;
- развитие самостоятельности;
- умение ставить цели и добиваться их;
- осознание важности укрепления здоровья;
- осознание собственных возможностей для достижения результата в конкретном виде спорта.

### ***Метапредметные:***

- осознание роли спортивных игр в жизни;
- знание правил оказания первой медицинской помощи, умение применять их;
- получение навыка судейства в спортивных играх;
- умение контролировать физические и эмоциональные нагрузки, основываясь на своих индивидуальных особенностях.

### ***Предметные:***

- осознание важности значения общей и специальной разминки, умение ее проводить;
- осознание роли физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдение техники безопасности при изучении спортивных игр;
- владение спортивной терминологией;
- знание правил спортивных игр;
- понимание места спортивных игр в системе физической культуры, физического воспитания; возможностей спортивных игр как оздоровительной системы;
- знание технических и тактических элементов спортивных игр.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

#### **Приложение 2**

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для занятий по данной программе необходимо наличие спортивного зала со следующим инвентарем и оборудованием:

- Щит баскетбольный большой с кольцом – 2 шт
- Щит баскетбольный малый с кольцами – 4шт.
- Мячи баскетбольные – 15 шт.
- Конус-фишки разметочные – 20 шт.
- Кегли – 30шт
  
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Обручи гимнастический – 10шт
- Ракетки для тенниса – 12шт
  
- Стол теннисный – 4 шт.
- Сетка для настольного тенниса – 4 шт.
- Мячи для настольного тенниса – 10 шт.
- Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.
- Мяч футбольный – 5шт
- Скакалки – 30шт
- Набивные мячи – 5шт
- Набор для бадминтона – 3 шт
- Маты – 17 шт
- Гимнастические скамейки – 11шт
- Шведские стенки – 11шт
- Турник – 9ште

## **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

По программам физкультурно-спортивной направленности работает 11 педагогов. Все имеют высшее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки, 1 человек с высшей квалификационной категорией, 7 человек прошли процедуру аттестации на соответствие занимаемой должности человек, 2 – совместителя. В течение трех лет все педагоги прошли курсы повышения квалификации в объеме не менее 72 часов.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Документы, регулирующие нормативно-правовые взаимоотношения в дополнительном образовании МОУ**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 марта 2016 г. № 423-р об утверждении «Плана мероприятий по реализации в 2016 - 2020 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха, и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Закон Республики Карелия «Об образовании» от 20 декабря 2013 года № 1755-ЗРК
9. Постановление от 20 июня 2014 года № 196-П г. Петрозаводск «Об утверждении государственной программы Республики Карелия «Развитие образования в Республике Карелия»
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2015 года N 613н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. Устав МОУ «Петровский Дворец», утвержден постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 24.12.2018 № 3837
12. Локальные акты МОУ «Петровский Дворец»

## **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» МОУ «Петровский Дворец» осуществляет мероприятия по промежуточной аттестации обучающихся и текущего контроля освоения программ обучающимися на основании Положения о промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении Петрозаводского городского округа «Центр образования и творчества «Петровский Дворец». Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения образовательной (общеразвивающей) программы. Цель аттестации – выявление уровня личностного развития обучающихся, освоения ими теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программ. Промежуточная аттестация проводится один раз в год, в конце учебного года. Итоговый контроль проводится по завершении освоения образовательной программы в зависимости от сроков ее реализации. Формы контроля определяет педагог с учетом содержания учебного материала, контингента обучающихся, используемых им образовательных технологий и др. Примерными формами текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля могут быть: соревнование, турнир, выполнение нормативов.

Моделирование образовательного процесса в системе дополнительного образования невозможно без знания и использования методов организации образовательной деятельности на занятии. В области методов больше всего проявляется собственное творчество педагога, его индивидуальное мастерство, и поэтому методы всегда были и останутся сферой высокого педагогического искусства. На занятиях учебных групп и коллективов педагог может использовать как один метод, так и одновременно сочетать несколько методов, при этом они будут взаимопроникать друг в друга, характеризуя разностороннее взаимодействие педагогов и обучающихся.

**Методы (способы) аттестации:** педагогическое наблюдение, беседа с обучающимся и родителями, тестирование.

Программа обеспечивает процесс дополнительного образования детей и подростков по трем уровням компетентностного подхода в образовании детей, соответствующим

общеразвивающему уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ: стартовому, базовому и продвинутому.

«Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

«Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

«Продвинутый уровень» предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также участие в республиканских, региональных соревнованиях.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

*Методы организации учебного процесса:* словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

*Форма организации образовательного процесса:* групповая.

*Формы организации учебного занятия:* учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, беседа, тестирование.

*Алгоритм проведения занятий, этапы занятия:*

- организационный;
- вводный инструктаж;
- подготовительная часть;
- основная часть (практическая);
- заключительная часть, подведение итогов занятия.

*Используемые педагогические технологии:* игровые, направленные на формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности и самообразованию.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, мотивация, упражнение, соревнование.

**Основная форма занятий:** учебно-тренировочные занятия.

**Дополнительная форма занятий:** соревнование.

