

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»

Принята
на заседании
методического совета
МБУ ДО ДЮЦ
«Межшкольный стадион»
Протокол № 04
от 13.12.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО ДЮЦ
«Межшкольный стадион»
Н.Б. Удинцева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«В здоровом теле – здоровый дух!»

Возраст обучающихся: 12 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

(144 часа)

Автор-составитель:
Красовская А.С.
заместитель директора по УВР

город Екатеринбург

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Планируемые результаты	9
1.4.	Содержание программы	11
2	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	21
3.	Список литературы	21
4.	Приложение № 1	24
5.	Приложение № 2	28

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух!» составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.)
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020.
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Иные локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;

Направленность: социально-гуманитарная.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни (ЗОЖ), психоэмоциональному развитию детей и подростков на основе их творческой активности. На помощь в этой ситуации приходит дополнительное образование, разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в этой области. Программа предоставляет возможность через занятия физической культурой, развивать навыки социального взаимодействия в обществе на примере группы.

Отличительные особенности программы «В здоровом теле - здоровый дух!» состоит в том, что она решает проблему дефицита двигательной активности детей и подростков, коррекции незначительных нарушений опорно-двигательного аппарата, а специально подобранные упражнения оздоровительной

гимнастики и комплексы общеразвивающих упражнений создают неограниченные возможности для гармоничного развития личности обучающихся, развития специальных физических качеств, повышения физической подготовленности и физического развития. Различные виды оздоровительных систем совершенствуют тело, формируют культуру движений, что повышает у занимающихся уверенность в себе. Разработка данной программы и ее реализация предусматривает содействие гармоничному развитию личности занимающихся, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья в целом.

На обучение принимаются желающие заниматься данным видом деятельности, не имеющие медицинских противопоказаний, с учётом норм наполняемости учебной группы.

Адресат: программа предназначена для комплексного изучения детьми и подростками от 12 до 15 лет.

Минимальная наполняемость группы – 8 человек, максимальная – 15 человек.

Набор осуществляется без предварительного конкурсного отбора, по желанию, т. к. программа рассчитана на учащихся без специальной подготовки.

Возрастные особенности обучающихся.

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) — переходный от детства к юности.

Основные особенности подросткового возраста связаны с половым созреванием, сопровождаемым быстрым физиологическим, социальным и психологическим развитием; трансформацией характера, поведенческих реакций и мировосприятия. Большие изменения происходят в эндокринной системе, что приводит к быстрому и непропорциональному росту массы и длины тела и развитию вторичных половых признаков.

- Сложные процессы структурных и функциональных изменений происходят в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга, что

влечет за собой повышенную возбудимость нервных центров коры головного мозга и ослабление процессов внутреннего торможения.

- Значительные изменения наблюдаются в органах дыхания и сердечно-сосудистой системе, что может привести к различным функциональным расстройствам (утомляемость, обмороки).
- Активно развивается костно-мышечная система: завершается формирование костной ткани, увеличение мышечной массы, поэтому в подростковом возрасте очень необходимо правильное рациональное питание и физические нагрузки.
- Завершается развитие пищеварительной системы: органы пищеварения крайне «ранимы» ввиду постоянного эмоционального и физического напряжения.
- Гармоничное физическое развитие всего организма является следствием нормального функционирования всех систем органов и оказывает влияние на психическое состояние подростков.

Психологические особенности подросткового возраста называются «подростковыми комплексами» по ряду причин:

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе.

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Режим занятий: Недельная нагрузка – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 ак. час – 40 мин.) с предусмотренной переменой 10 мин. и перерывом между занятиями не менее 1 дня.

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивном поле стадиона на открытом воздухе.

Объем: 144 часа.

Нормативный срок освоения программы: 1 год (36 недель).

Особенности организации образовательного процесса: данная образовательная программа реализуется по традиционной модели, т.е. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

Предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала. Группы рассчитаны на массовое обучение детей и подростков, безотносительно к их способностям, это привлекает к занимательному досугу максимально допустимое количество учащихся, помогает с большей пользой проводить свое свободное время.

Формы обучения: очная, очно-заочная, очная с применением дистанционных технологий.

При реализации программы используются:

-формы организации деятельности - индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;
- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов

и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);

- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

Виды занятий: беседа, открытое занятие, практическое занятие, фестиваль, эстафета.

Формы подведения итогов реализации программы:

- беседа;
- практическое занятие;
- открытое занятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: гармоничное физическое и психическое развитие обучающихся, через занятия спортом в группе.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить навыкам здорового образа жизни и сформировать потребность в нем.
- ознакомить и обучить приемам самоконтроля, закаливания организма, техникой рационального дыхания;
- ознакомить и научить правилам гигиены.

Развивающие:

- развивать двигательные способности и физические качества (гибкость, сила, выносливость), содействовать гармоническому физическому развитию;
- развивать творческую активность и самостоятельность, умение выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- развить умение адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее

решения.

Воспитательные:

- сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый сознательный интерес к занятиям физической культуры и внедрение ее в повседневный режим;
- воспитать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;
- воспитать морально-волевые качества (целеустремленность, самообладание, мужество), ответственности за свое здоровье, дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- получат знания и навыках здорового образа жизни и сформируют потребность в нем.
- будут ознакомлены и обучены приемам самоконтроля, закаливания организма, технике рационального дыхания;
- Приобретут теоретические и практические знания о правилах гигиены.

Метапредметные результаты:

- будут развиты двигательные способности и физические качества (гибкость, сила, выносливость);
- будет развита творческая активность и самостоятельность, умение выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- будет развито умение адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения.

Личностные результаты:

- будут сформированы представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый сознательный интерес к занятиям физической культуры и внедрение ее в повседневный режим;
- будут воспитаны коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;
- будут воспитаны морально-волевые качества (целеустремленность, самообладание, мужество), ответственности за свое здоровье, дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

1.4. Содержание программы.

Учебный план

Название блока, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	всего	теория	практика	
1.Вводное занятие. Комплектование групп. Организационная встреча. Введение в программу. Знакомство с целями, задачами и перспективами деятельности. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	Собеседование. Инструктаж
2. Здоровый образ жизни	34	10	24	
2.1.В здоровом теле - здоровый дух. Что такое ЗОЖ	8	2	6	Беседа, опрос
2.2.Здоровое питание	9	3	6	Беседа, опрос
2.3.Активная жизнь	8	2	6	Контрольное упражнение
2.4.Гигиена	9	3	6	Беседа, опрос
3. Психология	18	6	12	
3.1. Я-это мой внутренний мир. Мои особенности	6	2	4	Тестирование
3.2. Я и окружающие	12	4	8	Анкетирование
4. Право	10	4	6	Анализ защиты творческого проекта
4.1. Мои права и обязанности. Я знаю и соблюдаю законы.	4	2	2	Тестирование
4.2. Мероприятия по правовой культуре	6	-	6	Анкетирование, тестирование.

5. Общая физическая подготовка	74	4	70	Сдача нормативов по ОФП
5.1. Развитие координационных способностей	21	1	20	Сдача нормативов по ОФП
5.2. Развитие скоростных способностей	21	1	20	Сдача нормативов по ОФП
5.3. Развитие силовых способностей	21	1	20	Сдача нормативов по ОФП
5.4. Развитие гибкости	11	1	10	Сдача нормативов по ОФП
6.Заключительное занятие. Подведение итогов.	4	-	4	Тестирование
Итого	144	24	120	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Комплектование групп. Организационная встреча. Введение в программу. Знакомство с целями, задачами и перспективами деятельности. Инструктаж по ТБ.

2. Здоровый образ жизни.

2.1.В здоровом теле - здоровый дух. Что такое ЗОЖ?

Теория. ЗОЖ - элементы физического, духовного и социального благополучия. Компоненты ЗОЖ. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Здоровье и физическое развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм человека, значение систематических занятий физическими упражнениями. Основы гигиены. Требования к спортивной одежде и уход за нею.

Образ жизни как фактор здоровья, негативное влияние вредных привычек.

Практика. Выявление элементов физического, духовного и социального благополучия в процессе разработки групповых проектов. Викторины, интерактивные игры на знание терминов ЗОЖ.

2.2. Здоровое питание.

Теория. Принципы рационального, сбалансированного питания. План питания. Пищевые предпочтения и нарушения. Ежедневное питание. Питьевой режим. Вредные и опасные продукты.

Практика. Разработка ежедневного меню с учетом принципов рационального, сбалансированного питания. Дидактическая игра «Читаем этикетки продуктов». Составляем меню. Оформление коллажей «Чистая вода», «Полезный фастфуд».

2.3. Активная жизнь.

Теория. Двигательная активность. Составляющие хорошей физической формы. Здоровый позвоночник. Выбор программы упражнений и ее реализация.

Практика. Оценка гибкости (тест). Физкультурно-спортивные мероприятия. Участие в традиционной спартакиаде «Социум».

2.4. Гигиена.

Теория. Перестройка деятельности различных органов и систем организма в подростковом возрасте. Гигиена тела и полости рта. Гигиена рабочего места школьника. Гигиена питания. Гигиена зрения.

Практика. Профилактика нарушений зрения. Упражнения для снятия усталости глаз. Оформление стенда, газеты.

3. Психология.

3.1. Я-это мой внутренний мир. Мои особенности

Теория. Введение в психологию. Основные понятия: индивид, личность, индивидуальность. Особенности высшей нервной деятельности, понятие темперамента, свойства темперамента, типы темперамента. Психологические особенности подростка. Шутки шутками, а обидеть можно. Моя самостоятельность. Мой внешний вид.

Практика. Учусь оценивать себя сам. Тренинги. Беседы. Интеллектуальные игры. Определение характера. Темперамент. Общение и индивидуальные особенности. Тестирование.

3.2. Я и окружающие.

Теория. Взаимоотношение со сверстниками. Как правильно вести себя с взрослыми. Мой оптимизм. Трудная ситуация. Последствия отношения к миру. Самоценность жизни. Понятие свободы выбора. Мы выбираем свою жизнь. Безопасность жизни. Личная безопасность ребенка.

Практика. Учусь взаимодействовать. Тестирование. Деловая игра. Интерактивы «Интернет- безопасность». «Безопасные соцсети» и др.

4. Право.

4.1. Твои права и обязанности. Я знаю и соблюдаю законы.

Теория. Знакомство с Конвенцией о правах ребенка. Права и обязанности детей и подростков. Знакомство с Конвенцией ООН о правах ребенка. Права человека. Право на жизнь сейчас и в прошлом. Что представляют сегодня права взрослых и права детей.

Почему не бывает прав без обязанностей.

Практика. Анкетирование. Организационно-деловая игра по основным положениям Конвенции ООН о правах ребенка. Тестирование «Имею право».

4.2. Познавательно-развлекательные мероприятия по правовой культуре.

Практика. Интерактивные занятия «Сам себе юрист», «Час суда», «Суд идет», «Час правосудия» и пр. Игры «Имею право» и др.

Участие в городских правовых акциях, Единых днях профилактики. Подготовка информационных стендов, презентаций, выпуск буклетов.

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на:

5.1. Развитие координационных способностей.

ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом; варианты челночного бега; подвижные и спортивные игры; полоса препятствий; упражнения на гимнастической скамейке; ходьба по канату; выполнение заданий с закрытыми глазами; метания.

5.2. Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений; подвижные игры; бег с ускорением;

5.3. Развитие силовых способностей.

Упражнения в упорах; упражнения с гантелями, набивными мячами; развитие выносливости; бег с препятствиями; подвижные игры; круговая тренировка; ОРУ с предметами.

5.4. Развитие гибкости:

ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание; упражнения с партнером.

Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания -ползание, перелезание, подлезание.

Подвижные игры. «Шагомер», «Боулинг», «25 передач», «Пленник мяча», «Удочка», «Воробыи – вороны», «Хвостики», «Поймать хвост дракона», «Снайперы», «Рыбацкая сеть», «Пятнашки», «Заморозки», «Крокодил», «Волейбол на коленях», «Сложные вышибалы».

6. Заключительное занятие. Подведение итогов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	22.01.2024	30.06.2024	21	36	86	144	2 занятия по 2 часа в неделю
	02.09.2024	15.12.2024	15		58		

МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион» организует работу с учащимися в течение календарного года.

Начало учебного года: 22 января 2024 года, окончание 15 декабря 2024 года.

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность занятий по дополнительной общеобразовывающей программе не может превышать 2 академических часа. В день проводится не более одного занятия. Академический час равен 40 минутам.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (10 мин) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, режимом работы школы и нормативными документами.

Режим работы учреждения с 8.00 до 20.00.

Учреждение работает с одним выходным днем (воскресенье).

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии реализуются через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо:

- формулировать своё мнение
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной привязки.

После выполнения заданий обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология.

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности.

Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1.Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.

2.Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

3.Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

4.Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.

5.Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровые технологии.

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности методики проведения игр зависят от возраста.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Информационно-коммуникативные технологии – это процессы подготовки и передачи информации учащимся, средством осуществления которых является компьютер. Информационные технологии преследуют следующие цели:

-формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей;

-предоставление ребенку возможности для усвоения такого объема учебного материала, сколько он может усвоить

- поддержание мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами (в разработке).

С помощью компьютера достигаются идеальные варианты индивидуального и дистанционного обучения.

Дидактический материал:

- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);
- информационные ресурсы.

Материально-техническое обеспечение

- гимнастический зал с зеркалами;
- музыкальный центр (с музыкальной подборкой);
- гимнастические палки;
- гимнастические коврики;
- мячи разного диаметра и веса;
- гантели;
- обручи;
- скакалки;
- роликовые массажеры;
- футбольные мячи;
- мешочки для равновесия;

- резиновые коврики для стоп;
- материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры.

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель». Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

Информационно-справочные и поисковые системы

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.273-фз.рф>
2. Единый национальный портал дополнительного образования детей. – URL: <http://dop.edu.ru/home/53>
3. Дополнительное образование. Социальная сеть работников образования. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie>
4. Учительский портал – Международное сообщество учителей. –URL: <https://www.uchportal.ru>
5. Российская библиотечная ассоциация. – URL: <http://www.rba.ru>
6. Российская государственная библиотека. – URL: <http://www.rsl.ru>
7. Научная электронная библиотека. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
8. Библиотека электронных книг. – URL: <https://librook.net>
9. Библиотека Максима Мошкова. – URL:<http://lib.ru>

2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы:

Промежуточная аттестация проводится в мае. Итоговая в декабре.

Формы промежуточной и итоговой аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты, результаты участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Оценочные материалы:

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (приложение 1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

журнал посещаемости;

отзывы родителей;

видеозаписи занятий;

портфолио;

фотоархив;

дипломы, грамоты, сертификаты.

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;

Для педагога

9. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.
10. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М., 1996.
11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 1999.

12. Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.
13. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
14. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990
15. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при плоскостопии. - Л. 1992.
16. Справочник по детской лечебной физической культуре / Под. ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1999.
17. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
18. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998. - 224 с.: ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение).
19. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.

Для учащихся:

20. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.
21. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.

**Критерии и показатели для оценки личностных и
метапредметных результатов обучающихся**

Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	<p>1. Вступает во взаимодействие с детьми</p> <p>2. Вступает во взаимодействие с педагогом</p> <p>3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно</p> <p>4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы</p> <p>5. Просит и принимает помощь сверстников</p>	
Среднее значение		
Познавательная активность Желание узнавать новое	<p>1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы</p> <p>2. Воспроизводит информацию по итогам занятия</p> <p>3. Умеет вычленять главное из полученной информации.</p>	

	4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
	2. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
Среднее значение		
Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
	2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
	3. Доводит начатую работу до конца	
	4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
	5. Выполняет взятые на себя обязательства	
Среднее значение		
Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции.	1. Принимает правила и традиции группы	
Убежденность в собственной	2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	

значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
	4. Положительно высказываеться об отношении к группе, школе.	
	5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-балльная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закрепленностью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

недопустимы уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

Приложение 2

Мониторинг ОФП

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

№	ФИО	Быстрота (бег на 30 м.)	Ловкость (бег на 10 м. между предметами)	Гибкость	Скоростно-силовые качества		
					Прыжок в длину с места	Метание мешочка вдаль правой рукой	Метание мешочка вдаль левой рукой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен С 13.09.2025 по 13.09.2026