

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол от « 16 » августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом «ДЮСШ г. Волхов»  
от « 16 » августа 2022 г. № 139



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спорт Тур»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 5-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Программу разработала: Веричева О.В.,  
методист

г. Волхов  
2022 год

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Спорт Тур»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

**Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

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

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных

программ в сетевой форме, утвержденных 28 июня 2019 г. N МР-81/02вн заместителем Министра просвещения Российской Федерации М.Н.Раковой.

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом 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»

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные письмом Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

#### **Актуальность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт Тур» составлена для посещения учащимися школ города и района обзорных экскурсий по Детско – юношеской спортивной школе.

Экскурсионные занятия направлены на социально - спортивную адаптацию учащихся, на популяризацию физкультуры, спорта, здорового образа жизни, на подготовку к гражданской и нравственной деятельности.

Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, выбора вида спортивной деятельности, способствует воспитательному процессу и включению школьников в спортивную жизнь города.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно привлекать учащихся к выбору программ по видам спорта, реализуемых в ДЮСШ.

Благодаря посещению занятий, школьники узнают о деятельности спортивной школы, историю развития школы, о выпускниках школы, среди которых могут быть и их родители. Такая преемственность поколений способствует развитию доступных форм наставничества: мастер – классы, встречи со спортсменами разрядниками, кандидатами, мастерами спорта РФ, дружеские соревнования и турниры, показательные выступления.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** способствовать развитию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, к оздоровлению организма, к активной жизненной и гражданской позиции.

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы**

**Обучающие**

1. Научить безопасным правилам поведения в здании спортивной школы, в спортивном зале, вспомогательных помещениях (раздевалках, душевых), правилам пожарной безопасности.

2. Познакомить со спортивным и специальным оборудованием и инвентарём.

**Развивающие**

1. Способствовать развитию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

2. Сформировать понятие о необходимости режима дня, включающего школьную, спортивную нагрузку и время отдыха.

3. Развивать желание бороться с гиподинамией, нарушением осанки, вредными привычками.

**Воспитательные**

1. Формировать уважительное отношение к поколениям спортсменов, закончивших ДЮСШ г. Волхов, желание учиться в школе, совершенствовать своё спортивное мастерство.

**Отличительные особенности программы от уже существующих**

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают административные сотрудники и тренеры – преподаватели ДЮСШ г. Волхов.

Содержание программы включает беседы – лекции об истории школы, инструктажи по технике безопасности, обзорную экскурсию по помещениям школы, знакомство со спортивным оборудованием и инвентарём.

В практической части занятия возможны задания по строевым упражнениям, эстафеты, квесты.

**Организационно - педагогические условия реализации программы**

**Возраст учащихся,** участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 17 лет.

**Возрастные особенности учащихся**

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно **от 7 до 10-11 лет**, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под

влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Нередко наблюдается капризность, упрямство.

Средний школьный возраст (**от 11-12-ти до 15-ти лет**) - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе (5-9 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Стоит обратить на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность их внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле.

Значимой особенностью мышление подростка является его критичность. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю.

**15-17 лет.** Юноши и девушки, достигшие этого возраста, переживают сложный период своего развития, на который существенное влияние оказывают возрастные особенности старшего школьного возраста. Общие интересы уже не являются основой товарищества между старшеклассниками, им на смену приходят общие убеждения и взгляды на жизнь.

У учащихся старших классов уже сложилось теоретическое и логическое мышление, сформирована самостоятельность, приближается период социальной зрелости. Особенности старших школьников очень явно проявляются в их эмоциональной сфере. В этот период у школьников отлично проявляются коммуникабельные способности, стремление к самоконтролю, уравновешенность.

Ранняя юность – очень сложный этап в развитии человека. Психология старшего школьника полна противоречий. Старшеклассники находятся на пороге взрослой жизни, и в этом возрасте им как никогда нужна поддержка взрослых.

### **Уровень сложности программы**

Содержание и материал программы соответствует **стартовому** (ознакомительному) уровню.

**Разноуровневый материал программы** прослеживается в заданиях разной сложности к практическим заданиям темы, в зависимости от возраста учащихся.

### **Структурная модель программы**

| Уровень   | Наполняемость учебных групп | Возраст учащихся, особенности состава | Год обучения | Режим занятия, час | Объем программы в год, час | Особенности организации образовательного процесса |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|
| Стартовый | 15                          | 7 -17                                 | 1            | 2                  | 2                          | На базе учреждения                                |

**Наполняемость учебных групп:** 15 человек.

**Срок реализации программы:** 1 год в общем объеме 2 часа в год, 34 учебных недели.

**Форма обучения:** очная, дистанционная.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:** аудиторные, внеаудиторные.

**Основные формы аудиторных занятий:** беседа – лекция, экскурсия.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в год по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

### Учебно-тематический план

| № п/п  | Название разделов и (или) тем программы | Количество часов базовый уровень |        |          | Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|--------|-----------------------------------------|----------------------------------|--------|----------|---------------------------------------------------------------------------|
|        |                                         | всего                            | теория | практика |                                                                           |
| 1.     | Вводное занятие                         | 2                                | 1      | 1        | Опрос                                                                     |
| Всего: |                                         | 2                                | 1      | 1        |                                                                           |

### Содержание стартового уровня

| 1. Вводное занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теория                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. Беседы – рассказ, инструктаж: «Знакомство со школой», «Правила безопасного поведения в спортивной школе», «Правила пожарной безопасности», «История ДЮСШ, реализуемые виды спорта», «Наши выпускники». Контрольный опрос: «Каким видом спорта вы хотите заниматься?»<br>Данные темы реализуются по ссылке: <a href="http://sportschool.volkhov.ru/">http://sportschool.volkhov.ru/</a> | 1. Экскурсия по помещениям ДЮСШ, осмотр оборудования спортивных залов и инвентаря.<br>2. Практическая часть: эстафета, строевая подготовка, квест, подвижные игры.<br><b>Задания стартового уровня:</b> знакомство со спортивным инвентарем, подвижные игры.<br><b>Задания базового уровня:</b> строевые упражнения, эстафета, квест. |

### Методическое обеспечение программы

| № п/п             | Название разделов и (или) тем | Формы занятий                                                        | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий |
|-------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Стартовый уровень |                               |                                                                      |                                                       |                                                       |
| 1.                | Вводное занятие.              | Беседа, рассказ. Инструктаж по Т.Б. Экскурсия, практическое задание. | Словесные, наглядные, практические.                   | Методическая литература, спортивный инвентарь.        |

### Система оценки результатов

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;  
 проявлять дисциплинированность, уважение, вежливость.

**Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
 концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

| Уровень   | Прогнозируемый результат                                                                                                                                                                                                                                                                | Система стимулирующего поощрения достижений учащихся            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Стартовый | <b>Знать:</b> правила безопасного поведения в помещениях ДЮСШ, правила пожарной безопасности, правила поведения на занятии и после занятия.<br><b>Уметь:</b> выполнять практические задания со спортивным инвентарём, строевые упражнения; перечислить виды спорта. Реализуемые в ДЮСШ. | - устная благодарность;<br>- размещение на сайте сети Интернет. |

**Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:**

**промежуточная аттестация** – контрольные вопросы (опрос) по экскурсионному занятию.

**Электронные ресурсы**

1. Шурышкарская СОШ "Образовательный центр" Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение. Возрастные особенности учащихся. [Электронный ресурс]. <https://shurshkola.yanao.ru> (дата обращения: 22.09. 2022).

2. Возрастные особенности старшего школьника. [Электронный ресурс] [Образовательная социальная сеть portal.ru](https://obrazovatelnyaya-socialnaya-set.ru) (дата обращения: 22.09. 2022).

**Календарный учебный график  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Спорт Тур»  
на 2022 - 2023 учебный год**

**1. Начало учебного года:** 01.09.2022

**2. Окончание учебного года:** 31.05.2023

**3. Продолжительность учебных занятий:** 1 раз в неделю по 2 занятия, продолжительностью 30 - 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.

**4. Продолжительность учебного года**

|                       | Год обучения | Количество детей | Количество часов в неделю | Количество часов в 1 полугодии | Количество часов во 2 полугодии | Количество часов в год |
|-----------------------|--------------|------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| Макарин В.Л. группа 1 | 1            | 15               | 2                         | 2                              | -                               | 2                      |
| Есенин К.С. группа 2  | 1            | 15               | 2                         | 2                              | -                               | 2                      |

**5. Режим работы:**

| Название группы       | День недели, время    |
|-----------------------|-----------------------|
| Макарин В.Л. группа 1 | Среда 12.00- 13.35    |
| Есенин К.С. группа 2  | Вторник 11.00 - 12.35 |

**6. Проведение вводного и текущего контроля, промежуточной аттестации**

Вводный контроль – сентябрь 2022

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023

**7.Каникулы**

Зимние 01.01.2023 – 08.01.2023

**8.Праздничные дни в 2022 - 2023 учебном году:**

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

**9. Место проведения занятий:** ДЮСШ г. Волхов.

| Макарин В.Л. группа 1, Есенин К.С. группа 2. |                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
|----------------------------------------------|-----------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| №                                            | Дата            |             | Тема, форма контроля, аттестации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во час. |
|                                              | планируема<br>я | фактическая |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| 1 полугодие 2022-2023 учебного года          |                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| 1. Тема: Вводное занятие                     |                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |
| 1                                            |                 |             | <b>Вводный контроль</b> опрос - знакомство. Беседы – рассказ, инструктаж: «Знакомство со школой», «Правила безопасного поведения в спортивной школе», «Правила пожарной безопасности», «История ДЮСШ, реализуемые виды сорта», «Наши выпускники». Контрольный опрос: «Каким видом спорта вы хотите заниматься?»<br><b>Инструктаж по Т.Б.</b><br><br>Экскурсия по помещениям ДЮСШ, осмотр оборудования спортивных залов и инвентаря, практическая часть. | 2           |
| Итого за 1 полугодие:                        |                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |
| 2 полугодие 2022-2023 учебного года          |                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
|                                              |                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| Итого за 2 полугодие:                        |                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -           |
| Всего:                                       |                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |