

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12

ОБСУЖДЕНА на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 12
Протокол от 20.05.2025г. № 6

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ СОШ № 12
Л.Ю. Жигалова
Приказ от 20.05.2025г. № 20.05/1-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 6,5-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кокшарова Лариса Владимировна,
Педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2025 год

Содержание

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты реализации программы	7
1.4. Содержание программы	8
Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	12
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ	14

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. 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».
10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МБОУ СОШ № 12.

22. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ СОШ № 12.

23. Положение об использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ СОШ № 12 при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – базовый.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы обусловлена следующим. Современные условия жизни, сопровождающиеся снижением уровня двигательной активности детей, увеличением времени, проводимого за экранами гаджетов, и несформированностью у подрастающего поколения устойчивых привычек здорового образа жизни, требуют поиска эффективных форм оздоровительной и профилактической работы. На этом фоне особенно актуальными становятся программы физкультурно-спортивной направленности, реализуемые в доступной, увлекательной и игровой форме.

Программа «Путешествие по тропе здоровья» направлена на формирование у обучающихся позитивного отношения к физической активности, развитие выносливости, силы, гибкости, а также воспитание культуры здоровья и навыков безопасного поведения в природной среде. Занятия преимущественно проводятся на свежем воздухе, что способствует укреплению иммунитета, улучшению психоэмоционального состояния и адаптационных способностей организма детей.

Программа отвечает запросам родителей и образовательной среды, способствует всестороннему физическому развитию, социализации обучающихся, формированию у них осознанного отношения к своему здоровью. Кроме того, она интегрирует физкультурные, туристические и валеологические элементы, создавая условия для гармоничного воспитания и активного образа жизни школьников.

Особенность программы заключается в сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности с некоторыми элементами экологического туризма и игрового подхода к обучению, что делает занятия увлекательными, мотивирующими и доступными для детей разных уровней физической подготовки.

Программа реализуется преимущественно в естественной природной среде — на открытом воздухе, в парковых зонах, на специально оборудованных «тропах здоровья» или школьных стадионах. Это обеспечивает комплексное оздоровительное воздействие: активизируется работа дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, формируются двигательные навыки, укрепляется иммунитет.

Кроме того, программа имеет ориентир на личностно-ценностное развитие: каждый участник не просто выполняет упражнения, а «путешествует» по условным этапам маршрута, открывая для себя принципы здорового образа жизни, правила безопасного поведения, развивает навыки самоорганизации и позитивного общения в группе.

Такой формат позволяет реализовать программу в игровой, неформальной атмосфере, что особенно важно для формирования устойчивой мотивации к движению и активному отдыху у детей младшего и среднего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность реализации программы «Путешествие по тропе здоровья» заключается в эффективном сочетании задач физического воспитания, оздоровления и личностного развития обучающихся в доступной и увлекательной форме, соответствующей возрастным особенностям и потребностям современных детей.

Программа позволяет реализовать принципы деятельностного и личностно-ориентированного подходов, в которых ведущую роль играет активное участие ребёнка в процессе обучения и познания. Через физические упражнения, командные игры, прогулки на свежем воздухе и элементы туристической подготовки школьники не только развивают физические качества, но и формируют коммуникативные навыки, умения работать в команде, а также осознанное отношение к здоровью.

Использование природной среды в качестве обучающего пространства способствует формированию экологической культуры, наблюдательности и интереса к окружающему миру. А включение игровых и исследовательских элементов делает занятия эмоционально насыщенными, повышает вовлечённость и мотивацию к обучению.

Таким образом, программа служит педагогическим средством всестороннего развития ребёнка, объединяя в себе физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное воспитание.

Адресат программы

Возраст детей – 7-17 лет. Возможно формирование разновозрастных групп.

Максимальная наполняемость группы 20 человек. Состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

Зачисляются в группы все желающие по заявлению родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём и срок освоения Программы и режим занятий

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в

соответствии с СанПиН.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы – 34 часа

Количество часов за год – 34 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями -10 минут.

Общее количество часов в неделю для одной группы – 1 час.

Образовательный процесс в программе «Путешествие по тропе здоровья» строится с учетом возрастных, физических и психологических особенностей обучающихся и направлен на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через активное участие в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Особенностями организации процесса являются:

Проведение занятий преимущественно на свежем воздухе, что обеспечивает естественную двигательную активность и благоприятно влияет на физическое и психическое здоровье детей.

Использование игровой и исследовательской деятельности в ходе выполнения заданий и упражнений, что повышает интерес и вовлеченность обучающихся, способствует развитию любознательности и командного духа.

Индивидуальный и дифференцированный подход — программа учитывает уровень физической подготовки, интересы и состояние здоровья каждого ребенка, обеспечивая разнообразие форм и методов работы.

Интеграция различных видов физической активности и элементов туризма: строевые упражнения, подвижные игры, лёгкие походы, ориентирование на местности, что способствует комплексному развитию двигательных навыков и выносливости.

Создание благоприятной эмоциональной и психологической атмосферы на занятиях, способствующей социализации, развитию коммуникации и формированию навыков саморегуляции.

Форма обучения – очная

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Формы организации деятельности: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Форма реализации программы традиционная с возможным использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При электронном обучении, применении дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 15 минут (для детей 5-7 лет) и 30 минут (для детей старше 7 лет).

Методы обучения

- Практические упражнения и физкультурные игры
- Туристические эстафеты
- Игровые и проблемно-поисковые задания
- Наглядные демонстрации и инструктажи
- Рефлексия и обсуждение результатов занятий

Формы занятий

- Групповые занятия на свежем воздухе и в помещении
- Индивидуальная работа с обучающимися
- Командные игры и спортивные соревнования
- Ориентирование
- Тематические квесты и эстафеты
- Видеоуроки, видеоконференции.

Формы контроля

- Наблюдение и оценка активности, техники выполнения упражнений
- Текущий устный и практический опрос
- Самооценка и рефлексия участников
- Аудио-видеофайлы
- Итоговые практические задания и соревнования

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: Создание условий для формирования у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развития физических качеств и освоения основ оздоровительной физической культуры через систематические активные занятия и игровые формы приоритетно на свежем воздухе, а также формирование навыков безопасного поведения и бережного отношения к окружающей среде.

Задачи:

Образовательные:

- Ознакомить обучающихся с основами оздоровительной физической культуры и правилами здорового образа жизни.
- Научить выполнять базовые физические упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость и координацию.
- Формировать навыки безопасного поведения в природной среде.

Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и окружающей природе.
- Формировать коллективизм, умение работать в команде и взаимопомощи в процессе совместной деятельности.
- Развивать чувство ответственности за собственное физическое состояние и за соблюдение правил безопасности.

Развивающие:

- Развивать общую и специальную физическую подготовку, укреплять здоровье и повышать двигательную активность.
- Формировать умение планировать свою физическую активность и контролировать свои физические возможности.
- Способствовать развитию эмоциональной сферы через игровые и соревновательные элементы занятий.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- Знание основ здорового образа жизни и правил безопасного поведения на свежем воздухе.

- Умение выполнять базовые физические упражнения, комплексы разминки и растяжки.
- Навыки участия в подвижных играх, эстафетах и спортивных командных мероприятиях.
- Представление о правильном питании и режиме дня для сохранения здоровья.
- Владение основами оказания первой медицинской помощи при незначительных травмах.

Метапредметные результаты:

- Развитие умения планировать и регулировать собственную двигательную активность.
- Формирование коммуникативных навыков и умения работать в команде.
- Способность самостоятельно оценивать свои достижения и корректировать действия.
- Развитие навыков безопасного поведения в окружающей среде.
- Формирование экологической и социальной ответственности.

Личностные результаты:

- Формирование устойчивой мотивации к ведению здорового и активного образа жизни.
- Воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
- Развитие самодисциплины, целеустремленности и позитивного отношения к физической активности.
- Повышение уровня самооценки и уверенности в собственных силах через успешное выполнение заданий.
- Воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде.

1.4. Содержание программы

В образовательной программе распределение учебной нагрузки может быть представлено следующим образом:

Модуль 1 (1-й год обучения) – 1 час в неделю x 34 недели = 34 часа.

*Учебно-тематический план
1 модуль (первый год обучения)*

№ п/п	Темы	Общее количество часов	Теория (часы)	Практика (часы)	Формы аттестации/контроля
1	Введение. Значение здорового образа жизни и физической активности	2	1	1	Устный опрос, беседа
2	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Наблюдение, практическое выполнение правил
3	Разминка и базовые физические упражнения (гимнастика, растяжка)	4	1	3	Практическое выполнение упражнений, самоконтроль
4	Развитие выносливости	6	1	5	Наблюдение,

№ п/п	Темы	Общее количество часов	Теория (часы)	Практика (часы)	Формы аттестации/контроля
	и координации через игровые упражнения				практическая проверка навыков
5	Игры и эстафеты на свежем воздухе	6	0	6	Итоговое практическое задание (эстафеты)
6	Основы правильного питания и режим дня для сохранения здоровья	3	2	1	Тестирование, обсуждение
7	Навыки безопасного поведения и первая помощь при незначительных травмах	4	2	2	Практическая отработка навыков, устный опрос
8	Итоговое занятие: командный спортивно- оздоровительный квест	7	0	7	Итоговое практическое задание, самооценка, рефлексия
	Всего:	34	8	26	

Содержание программы обучения

1 год обучения

1. Введение в программу и основы здорового образа жизни
 - Значение физической активности и здорового образа жизни для детей и подростков.
 - Роль регулярных упражнений и прогулок на свежем воздухе.
 - Основные принципы формирования привычек здорового образа жизни.
2. Правила безопасности в природной среде
 - Основы безопасного поведения на улице и в природной среде.
 - Опасности и меры предосторожности при занятиях физкультурой на открытом воздухе.
 - Правила использования спортивного оборудования и инвентаря.
3. Разминка и базовые физические упражнения
 - Значение разминки для подготовки организма к нагрузке.
 - Комплексы гимнастических и дыхательных упражнений.
 - Растяжка и упражнения на развитие гибкости.
4. Развитие выносливости, силы и координации
 - Подвижные игры и упражнения на развитие сердечно-сосудистой выносливости.
 - Упражнения для развития силы и мышечного тонуса.
 - Координационные упражнения и упражнения на равновесие.
5. Игры и эстафеты на свежем воздухе

- Командные подвижные игры, направленные на развитие быстроты реакции и ловкости.
 - Спортивные эстафеты с элементами соревнования и сотрудничества.
 - Игровые ситуации для развития командного духа и коммуникации.
6. Основы правильного питания и режим дня
- Влияние питания и режима сна на здоровье и физическую активность.
 - Рекомендации по сбалансированному питанию для школьников.
 - Формирование привычек правильного распорядка дня.
7. Навыки безопасного поведения и первая помощь
- Основные правила оказания первой помощи при порезах, ушибах, растяжениях.
 - Практические навыки перевязки и действий при незначительных травмах.
 - Роль быстрого реагирования и помощь товарищу.
8. Итоговое занятие: спортивно-оздоровительный квест
- Организация командного квеста с выполнением физических и интеллектуальных заданий.
 - Применение знаний и навыков, приобретённых в ходе программы.
 - Обсуждение результатов, самооценка и рефлексия.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	Кол-во (сроки)
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество часов в неделю	1
3.	Количество часов в год	34
4.	Недель в I полугодии	15
5.	Недель во II полугодии	19
6.	Набор детей в объединение	с 1 по 14 сентября
7.	Реализация рабочей программы	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
8.	Новогодние каникулы	с 1 по 8 января

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов корректируются на каждый конкретный учебный год.

Теоретические и практические занятия интегрированы.

2.2. Условия реализации программы

Материально технические условия

Помещение и территория:

- Просторная и безопасная пришкольная территория для проведения занятий на свежем воздухе;
- Зал для проведения теоретических занятий и разминок в случае неблагоприятных погодных условий.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Коврики для гимнастики и растяжки;
- Мячи, скакалки, конусы, обручи, гимнастические палки;
- Элементы для организации эстафет и подвижных игр (флажки, мячики, палочки);
- Аптечка первой помощи.

Организационные условия:

- Обеспечение контроля безопасности на территории занятий;
- Доступ к питьевой воде во время занятий.

ЭОР: VK Мессенджер», «Сферум», другие платформы, мессенджеры, социальные сети, работа которых не противоречит законодательству Российской Федерации.

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагога, участвующего в реализации программы устанавливаются в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

Методические условия

Визуальные и методические материалы:

- Демонстрационные плакаты и памятки по основам здоровья, технике безопасности и оказанию первой помощи;
- Методические пособия педагогов

Учебно-методические материалы могут предоставляться обучающемуся в виде электронных учебно-методических комплексов по отдельным темам, презентаций и иных медиа материалов (аудиофайлы, видеофайлы, текстовые документы, графические изображения), необходимых для освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Методические материалы могут предоставляться обучающемуся в виде ссылок на обучающие материалы, расположенные на образовательных ресурсах, открытый доступ к которым осуществляется через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Если обучающийся временно или постоянно не имеет доступа к сети Интернет, образовательное учреждение организует предоставление методических материалов обучающемуся на бумажном или электронном носителе.

2.3.Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Для оценки эффективности освоения программы и достижения запланированных результатов используются следующие формы контроля и аттестации:

Текущий контроль:

- Наблюдение за выполнением физических упражнений и активным участием в играх;
- Оценка правильности техники выполнения заданий;
- Устные опросы и обсуждения по теоретическим темам (здоровый образ жизни, безопасность, питание);
- Самооценка и взаимное оценивание участников.

Промежуточный контроль:

- Практические испытания по выполнению комплексов разминки, подвижных игр и эстафет;
- Тестирование знаний по вопросам безопасности и основам первой помощи;
- Контрольная игра или квест с элементами оценки командного взаимодействия.

Итоговая аттестация:

- Итоговое практическое занятие — спортивно-оздоровительный квест, включающий проверку освоенных навыков и знаний;
- Оценка личностного и командного прогресса.

Оценочные материалы:

- Набор критериев и рубрик для оценки техники выполнения упражнений;
- Тестовые вопросы для проверки теоретических знаний;
- Карточки с заданиями для практических испытаний и квестов

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борисова И. В., Иванова Е. П. «Основы здоровьесберегающей деятельности в школе». — М., 2020.
2. Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей: виды и формы: учеб.-метод. пособие / Е. В. Евтух [и др.]; науч. ред. Е. Н. Коробкова. — Санкт-Петербург: СПбАППО, 2018
3. Кузнецова Н. А. «Физическая культура и здоровье детей». — СПб., 2019.
4. Материалы для организации дистанционного обучения.- Текст: электронный //Городской методический центр: сайт. —
URL:<https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/inaterialy-dlya-organizatsii-dstantsionnogo-obucheniya.htm1>. (дата публикации 15 марта 2020)
5. Мылова, И.Б. Методика организации работы с дистанционными ресурсами: метод. пособие / И. Б. Мылова, Т. М. Прокофьева; науч. ред. И.Б. Мылова — Санкт-Петербург: СПб АППО, 2010
6. Никуличева Н.В. Дистанционное обучение: организационные формы для работы с обучающимися // Справочник заместителя директора школы. — М., 2016. — №4
7. Пособие «Методика организации физкультурно-оздоровительных занятий на свежем воздухе» / Под ред. С. М. Лапина. — М., 2021.
8. Российский Красный Крест. «Первая помощь: учебное пособие для педагогов». — 2018.
9. Официальные рекомендации Минздрава РФ по физической активности детей и подростков.
10. Интернет-ресурс: портал «Здоровье детей» — материалы и методические разработки для учителей физкультуры и педагогов дополнительного образования.
11. Методические материалы по экологии и безопасности на пришкольных территориях.

Для учащихся и родителей:

1. «Весёлые занятия на свежем воздухе» — сборник игр и упражнений для школьников.
2. «Азбука здоровья» — книжка с яркими иллюстрациями о правильном питании и активном образе жизни.
3. «Первая помощь для детей» — простое и доступное пособие с картинками.
4. Серия мультфильмов и видеоуроков о здоровье и безопасности (например, на платформах RuTube, «Учи.ру»).
5. «Здоровье и спорт» — детская энциклопедия с интересными фактами и заданиями.
6. Раздаточные материалы по технике безопасности и экологии, подготовленные педагогом.

