



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации  
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
Факультет дополнительного образования

Принято  
Решением Педагогического совета  
АНПОО «МАНО»  
Протокол № 01-01/14 от 28.08.2025

Утверждено  
Ректор АНПОО «МАНО»



В.И. Гам

Программа дополнительного образования

**«Полоса препятствий»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 7-10 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Омск – 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	9
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

## **ВВЕДЕНИЕ**

Программа дополнительного образования «Физическая культура и спорт (полоса препятствий)» (далее – программа) составлена для работы одноимённого детского объединения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Целевая группа: учащиеся 7-10 лет.

Продолжительность образовательного процесса 1 год, трудоемкость 36 часов.

Форма реализации: очная.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Общая характеристика программы

Направленность программы является физкультурно-спортивной.

Программа направлена на получение учащимися 1-4-х классов дополнительных знаний в области формирования здорового образа жизни.

Актуальность программы определена тем, что школьники должны иметь мотивацию к спорту и физическому здоровью.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании основных функции человеческого организма.

Целью разработки и реализации ДОП является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культуры (полоса препятствий).

Основные формы и методы организации и проведения занятий – работа в группе. Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа рассчитана на один год обучения в объеме 36 часов. Освоение программы происходит в группе до 15 человек. Зачисление на обучение по программе осуществляется в течение всего учебного года по заявлению родителей (законных представителей) с наличием медицинской справки.

Результативность по освоению программы проводится в форме открытых уроков и выступлений на городских спортивных соревнованиях.

## 1.2 Цель и задачи программы, планируемые результаты – требования к результатам освоения программы

Содержание программы направлено на достижение следующей цели: совершенствование и углубление полученных в основном курсе физической культуры и спорта (полоса препятствий) знаний и умений, в частности, умение применять полученные знания в схватке с соперником.

### Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма, оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

2. Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений, приобретение базовых

знаний научно-практического характера по физической культуре (полоса препятствий);

3. Содействие развитию психомоторных функций, формирование морально-волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

4. Обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного эстетического и физического развития личности обучающегося;

5. Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к программе физической культуры (полоса препятствий).

Освоение содержания программы обеспечивает достижение следующих результатов:

#### *1. Личностные*

Обучающийся научится:

– ориентироваться на достижение личного счастья, реализовывать позитивные жизненные перспективы, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, ставить цели и строить жизненные планы;

– отстаивать личное достоинство, собственное мнение и выработать собственную позицию;

– саморазвиваться и самовоспитываться в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами физической культуры (грэпплинга), получать потребность в физическом самосовершенствовании, знаниях спортивно-оздоровительной деятельности;

– принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью;

– отвергать вредные привычки.

#### *2. Метапредметные:*

Обучающийся научится:

– определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможности последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной и физической деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать свои физические возможности, необходимые для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной ранее заранее целью;

– соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

*3. По направлению (профилю) программы*

- доносить свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- включаться в групповую работу и др.
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- использовать приемы самомассажа;
- использовать приемы по преодолению препятствий.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№ темы</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития полосы препятствий в России. Оборудование и инвентарь. Общая техника и тактические приемы.	3
2.	Технические приемы по преодолению препятствий	3
3.	Тактические приемы по преодолению препятствий	3
4.	Прыжки и удержания	3
5.	Болевые приемы	3
6.	Наклонная доска, разрушенная лестница, качающиеся кочки	6
7.	Стенка с 2 проломами, лабиринт	3
8.	«Колодец», «беговая дорожка»	6
9.	«Траншея»	3
10.	Подготовка к соревнованиям	3
	<b>Всего</b>	<b>36</b>

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№ тем ы</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития полосы препятствий в России. Оборудование и инвентарь. Общая техника и тактические приемы.	3	1-19 сентября
2.	Технические приемы по преодолению препятствий	3	22 сентября - 10 октября
3.	Тактические приемы по преодолению препятствий	3	13-31 октября
4.	Прыжки и удержания	3	3-21 ноября
5.	Болевые приемы	3	24 ноября – 12 декабря
6.	Наклонная доска, разрушенная лестница, качающиеся кочки	6	15 декабря - 30 января
7.	Стенка с 2 проломами, лабиринт	3	2-20 февраля
8.	«Колодец», «беговая дорожка»	6	24 февраля - 3 апреля
9.	«Траншея»	3	6-24 апреля
10.	Подготовка к соревнованиям	3	27 апреля – 15 мая

#### **4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

Контроль и оценка уровня образовательных результатов освоения программы осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий.

Основными видами контрольно-оценочных средств являются педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся.

При отслеживании диагностических результатов освоения программы используются различные методы: отработка приемов, соревнования и т.д. При этом учитываются психолого-возрастные особенности детей. Для отслеживания диагностических результатов освоения программы выработаны оценочные критерии, участие в соревнованиях, открытых уроках и т.д.

Определение результативности реализации образовательной программы проводится при анализе результатов входящей, промежуточной и итоговой диагностики.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

- текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
- промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через механизм работы в группе;
- через участие в соревнованиях.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортивного зала:

Для реализации программы имеются маты, бойцовские ковры (татами пазлы), мячи, гантели, кочки, брусья, беговая дорожка, стенка. Обучающимся необходимо иметь при себе: спортивную одежду.

### **5.2 Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки «Образование и педагогические науки» или высшее образование, либо среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

К реализации программы также допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки «Образование и педагогические науки» и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за три года обучения, или обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### **5.5 Организация образовательного процесса**

В основе программы лежат следующие основные принципы:

- последовательности и системности (от простого к сложному);
- доступности (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей);
- наглядности (таблицы, схемы, фотографии, методические разработки);
- научности обучения.

В ходе реализации программы предполагается использование следующих образовательных технологий:

- технология индивидуализации обучения;
- технология критического мышления;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология сотрудничества;
- информационно-коммуникативные технологии.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовые источники**

Программа разработана в соответствии с:

1. Конвенция о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
5. Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Молодежь и дети», утвержденные протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Молодежь и дети» от 12 сентября 2024 г.
6. "Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов", утв. Президентом РФ 03.04.2012 № Пр-827
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
11. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480)
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
14. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

15. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года») с изменениями на 15 мая 2023 года

16. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года».

17. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2016г №326-р «Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года»

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2023 № 302 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467" (Зарегистрирован 24.05.2023 № 73417)

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».