

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №170
Колпинского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБОУ Центра образования №170
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2026 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБОУ Центра образования № 170
Санкт-Петербурга
Приказ №233 от 01.09.2026 года
_____ Т.А.Куташова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТОЧКА ОПОРЫ»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Глазкова Илона Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 13–17 лет, включая обучающихся с ОВЗ (с учетом рекомендаций по физической нагрузке).

Актуальность программы: современные подростки сталкиваются с множеством вызовов — от малоподвижного образа жизни до психологических перегрузок и социальной изоляции. Особенно остро эти проблемы ощущаются у подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые зачастую испытывают трудности в социализации и полноценном участии в жизни сверстников.

В условиях цифровой среды, где физическая активность уступает место экранному досугу, физкультурно-спортивные программы, направленные на развитие выносливости, силы, командного духа и самодисциплины, становятся особенно востребованными.

Программа «Точка опоры» отвечает этим вызовам, предлагая подросткам включиться в активную, динамичную и социально значимую деятельность в формате военно-спортивной игры «Зарница». Эта форма позволяет сочетать физическую активность с элементами начальной военной подготовки, патриотического воспитания и сплоченности команды.

Таким образом, программа является ответом на потребности подростковой аудитории в укреплении здоровья, развитии физических качеств, социализации и командной работе, формировании гражданской позиции и чувства сопричастности, создании безопасной, поддерживающей образовательной среды для всех категорий детей.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и сроки освоения: срок реализации – 1 год. Количество часов – 144 часа.

Цель программы: создание условий для всестороннего физического, патриотического и социального развития подростков, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, через участие в адаптированной военно-спортивной игре «Зарница» как форме активного досуга, направленного на формирование здорового образа жизни, командного взаимодействия и личной ответственности.

Задачи

Обучающие:

- Формировать у подростков знания о правилах безопасного поведения в походных, спортивных и экстремальных условиях.
- Ознакомить с основами начальной военной подготовки (строевая подготовка, действия в команде, ориентирование, сигнализация).
- Обучить практическим навыкам оказания первой помощи и эвакуации «пострадавшего».
- Освоить элементы спортивного туризма, ориентирования и преодоления препятствий.
- Научить взаимодействовать в команде с учетом индивидуальных особенностей каждого участника.

Развивающие:

- Развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, координацию
- Формировать устойчивые навыки командной работы и взаимопомощи.
- Развивать пространственное мышление, быстроту реакции, тактическое мышление.
- Способствовать развитию самостоятельности, инициативности и лидерских качеств.
- Укреплять психоэмоциональную устойчивость, уверенность в себе и способности к преодолению трудностей.

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к истории, традициям, символам своей страны, формировать гражданскую позицию и чувство ответственности.
- Формировать уважительное отношение к сверстникам, независимо от их физических или психоэмоциональных особенностей.
- Воспитывать культуру общения, дисциплинированность, чувство долга и

взаимовыручки.

- Способствовать развитию интереса к здоровому образу жизни и активным формам досуга.
- Формировать позитивную мотивацию к участию в социокультурных и спортивных инициативах.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение: обучающиеся от 13 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

Формы организации занятий определяют, в каком режиме проводится обучение, и как распределяется учебное время:

- Групповые тренировочные занятия (на улице и в зале).
- Игровые формы: эстафеты, квесты, командные соревнования.
- Практикумы: оказание первой помощи, ориентирование, сборка-разборка укрытий.
- Проектная деятельность: подготовка этапов «Зарницы», сценариев и маршрутных листов.
- Социальное взаимодействие: встречи с военными, участие в акциях.
- Итоговое мероприятие — военно-спортивная игра «Зарница».

Формы проведения занятий: занятие может быть построено как в традиционной форме, так могут быть использованы и другие формы.

- Теоретические занятия — вводные беседы, инструктажи, разбор правил, основ безопасности.
- Практические занятия — физическая подготовка, тренировки, отработка действий на местности.
- Игровые занятия — соревнования, командные игры, инсценированные ситуации (учебная тревога, «разведка», «санитар» и др.).
- Интегрированные занятия — совмещение теории и практики.
- Моделирование ситуаций — условные ЧС, поиск «раненого», передача сообщения и т. п.
- Презентационные занятия — защита командного проекта, сценария или этапа игры.
- Самостоятельная деятельность — тренировки, подготовка маршрутов, сбор снаряжения.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью и физическому развитию.
- Развитие чувства патриотизма, гражданской идентичности и социальной ответственности.
- Уважительное отношение к сверстникам, в том числе с ОВЗ; готовность к сотрудничеству и взаимопомощи.
- Повышение самооценки, уверенности в своих силах, устойчивости к стрессу.
- Развитие мотивации к активному и безопасному образу жизни.

Метапредметные результаты:

- Умение работать в команде, распределять роли и действовать согласованно.
- Навыки принятия решений в нестандартных или экстремальных ситуациях.
- Способность применять полученные знания и навыки в реальных жизненных условиях

(оказание первой помощи, ориентирование, эвакуация).

- Развитие коммуникативных умений: ведение диалога, аргументация, выработка общего решения.
- Организация собственной деятельности и участие в планировании мероприятий (в том числе «Зарницы»).

Предметные результаты:

- Овладение основами физической, строевой, тактической и туристской подготовки.
- Знание правил безопасного поведения в природной и городской среде.
- Навыки ориентирования на местности с использованием карты и компаса.
- Умение оказывать первую помощь и транспортировать условного пострадавшего.
- Владение приемами прохождения полосы препятствий, метания, марш-броска и др.
- Участие в командной военно-спортивной игре «Зарница» с выполнением конкретных функциональных ролей.

Виды контроля

Контроль освоения программы осуществляется в форме текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль — проводится во время каждого модуля.

Формы: наблюдение, выполнение упражнений и нормативов, мини-тесты, чек-листы активности, само- и взаимооценка, устная рефлексия.

Промежуточный контроль — после завершения ключевых блоков.

Формы: спортивные соревнования, «спорт-дневник», командные задания, обсуждение достижений.

Итоговый контроль — в конце программы.

Формы: защита мини-проекта, портфолио, командное выступление, финальная рефлексия, анкетирование.

Методы проверки знаний и умений:

- Наблюдение за действиями и вовлечённостью обучающихся в ходе занятий.
- Практические испытания: выполнение физических упражнений, заданий, прохождение этапов.
- Мини-тесты и блиц-опросы по технике безопасности, правилам ориентирования, действиям в ЧС.
- Самооценка и взаимооценка в команде по чек-листам и индивидуальным карточкам.
- Рефлексия: устный или письменный разбор собственного прогресса («что получилось», «над чем поработать»).
- Презентации и защита проектов (спорт-дневник, чек-лист, командная идея).
- Портфолио достижений: фиксация индивидуального роста и участия в итоговых мероприятиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- Проведение итогового мероприятия — военно-спортивной игры «Зарница».
- Командная демонстрация умений — эстафеты, тактические задания, показательные выступления.
- Индивидуальные и групповые портфолио — с описанием достижений, целей, пройденных этапов.
- Презентация мини-проектов — видеоотчёты, чек-листы привычек, командные символы.
- Рефлексия и самоанализ — обсуждение опыта участия, трудностей, роста.
- Анкетирование участников — для оценки удовлетворённости, интереса и мотивации.
- Экспертная оценка педагога и взаимная оценка в команде.

Методическое обеспечение программы

- Рабочая программа с тематическим планированием.

- Инструкции и памятки по технике безопасности, оказанию первой помощи, действиям в ЧС.
- Чек-листы, дневники активности, карточки самооценки.
- Примеры нормативов и заданий с вариативной сложностью.
- Видеоматериалы и презентации по строевой подготовке, тактическим действиям.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещения: спортивный зал, открытая площадка, безопасная территория для «Зарницы».

Инвентарь: мячи, скакалки, маты, флажки, компасы, карты, аптечки.

Оборудование: элементы полосы препятствий, секундомеры, маршрутные листы.

Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название блока	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)	Форма контроля
1	Вводно-ознакомительный	4	4	8	Текущий
2	Основы физической подготовки	4	16	20	Текущий
3	Строевая подготовка	4	12	16	Текущий
4	Тактические элементы и действия по сигналу	4	12	16	Текущий
5	Основы безопасности и первой помощи	6	10	16	Промежуточный
6	Адаптивная физкультура (для всех групп)	2	10	12	Текущий
7	Спортивно-прикладные испытания	2	14	16	Промежуточный
8	Командообразование и работа в группе	4	8	12	Текущий
9	Подготовка к итоговому мероприятию («Зарница»)	2	10	12	Текущий
10	Итоговый блок: проведение игры и рефлексия	2	14	16	Итоговый
	ИТОГО	34	110	144	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ДОП «Точка опоры»

Содержание программы:

1. Вводно-ознакомительный.

Теоретическое содержание. Знакомство с программой, правила безопасности, структура занятий, цели и задачи, мотивация, особенности участия детей с ОВЗ.

Практическое содержание. Игры на знакомство, командообразующие упражнения, простые задания на внимание и слаженность.

Контроль: наблюдение, устные рефлексии, включённость.

2. Основы физической подготовки.

Теоретическое содержание. Компоненты физической подготовки: сила, выносливость, координация, дыхание и восстановление; основы ЗОЖ.

Практическое содержание. Комплексы упражнений на общую выносливость, силовую и скоростную подготовку, тренировки на выносливость.

Контроль: выполнение упражнений, тесты по ОФП, самооценка в карточках.

3. Строевая подготовка.

Теоретическое содержание. Значение строевой дисциплины, единообразие действий, типы команд, разбор рапорта.

Практическое содержание. Отработка команд: «смирно», «вольно», повороты, перестроения, сдача рапорта, движение в колоннах и шеренгах.

Контроль: командная отработка, показ отдельных элементов, краткая проверка.

4. Тактические элементы и действия по сигналу.

Теоретическое содержание. Теория тактических действий, сигналы тревоги, работа в команде при «боевых» условиях, правила маскировки.

Практическое содержание. Перемещения ползком, по сигналу, прятки/укрытия, перенос «груза» и «пострадавшего», действия под условной атакой.

Контроль: ситуационные задания, практическая демонстрация.

5. Основы безопасности и первой помощи.

Теоретическое содержание. Основы оказания первой помощи (ушибы, порезы, переломы, тепловой удар), алгоритм «осмотр–оценка–действие», сбор аптечки.

Практическое содержание. Наложение повязок, фиксация, безопасное перемещение «раненого», действия при потере сознания, работа в парах.

Контроль: мини-тест, практическое упражнение по перевязке и эвакуации.

6. Адаптивная физкультура.

Теоретическое содержание. Понятие инклюзии, адаптация упражнений, принципы «доступного спорта», поддержка и работа в парах.

Практическое содержание. Адаптированные подвижные игры, парные упражнения, совместные действия детей с разным уровнем подготовки.

Контроль: включённость, парная оценка, чек-листы активности.

7. Спортивно-прикладные испытания.

Теоретическое содержание. Виды испытаний: метание, челночный бег, прыжки; техника безопасности и правила выполнения; цели и нормы.

Практическое содержание. Выполнение нормативов, прохождение элементов полосы препятствий, командная эстафета, выполнение задач на время.

Контроль: выполнение комплекса заданий, оценка по критериям.

8. Командообразование и работа в группе.

Теоретическое содержание. Этапы формирования команды, распределение ролей, развитие доверия, преодоление конфликтов.

Практическое содержание. Командные игры, упражнения на сплочение, выполнение заданий с взаимозависимостью, анализ действий.

Контроль: педагогическое наблюдение, групповая рефлексия.

9. Подготовка к игре «Зарница».

Теоретическое содержание. Правила, структура и этапы «Зарницы», распределение ролей в команде, план действий, критерии успеха.

Практическое содержание. Тренировки этапов, пробные запуски, подготовка реквизита, организация маршрутов, оформление точек.

Контроль: пробный проход этапов, лист самоподготовки.

10. Итоговый блок: проведение и анализ.

Теоретическое содержание. Рефлексия, фиксация достижений, обратная связь, разбор сильных и слабых сторон, осознание роста.

Практическое содержание. Участие в «Зарнице» (соревновательные этапы), выполнение заданий, защита мини-проектов, показательные упражнения.

Контроль: участие, защита проекта, анкетирование, командная и самооценка.

Методические материалы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Точка опоры» используются современные методические, дидактические и цифровые материалы, направленные на обеспечение доступности, вовлеченности, безопасности и результативности образовательного процесса. Особое внимание уделяется формированию устойчивых двигательных навыков, командному взаимодействию.

Используемые материалы:

- Методические разработки (конспекты занятий, сценарии этапов «Зарницы», поурочные план-сетки);
- Инструкции, памятки, чек-листы по технике выполнения упражнений, правилам командных действий, алгоритмам оказания первой помощи и тактических действий;
- Раздаточные материалы: карточки упражнений, схемы тренировочных комплексов, маршрутные листы, тренировочные дневники;
- Видеоуроки и презентации по темам: разминка и заминка, силовая и функциональная тренировка, работа в команде, основы первой помощи, строевая подготовка;
- Цифровые ресурсы: онлайн-платформы с видеоинструкциями, трекары привычек и физической активности, генераторы заданий, карточки самоконтроля;
- Тестовые и рефлексивные материалы: входной и итоговый контроль, командные и индивидуальные опросы, листы самоанализа.

Принципы методического обеспечения:

- *Доступность* — учёт возраста, уровня физической подготовки и особенностей здоровья, включая адаптацию содержания для детей с ОВЗ;
- *Наглядность* — использование схем, карточек, графических моделей, видеоинструкций и презентаций;
- *Целенаправленность* — ориентация на достижение конкретных целей каждого занятия и этапа, закрепление ключевых навыков;
- *Индивидуализация* — возможность выбора уровня нагрузки, самостоятельная постановка задач и отслеживание личного прогресса;
- *Результативность* — акцент на личностный рост, развитие физических и волевых качеств, повышение самооценки и устойчивости.

Дидактические материалы:

- Карточки упражнений по направлениям.
- Чек-листы самооценки и листы наблюдений.
- Таблицы самонаблюдения и трекары прогресса.
- Глоссарии по ключевым понятиям.
- Раздаточные материалы для подготовки и проведения «Зарницы».
- Входной и итоговый тест, блиц-опросы.

Электронные образовательные ресурсы:

- Видеоуроки по элементам подготовки (разминка, помощь, построения).
- Презентации по темам физкультуры, безопасности.
- Онлайн-дневники тренировок.
- Интерактивные формы тестирования.
- Мотивационные цифровые трекары (для учёта привычек, активности и участия в командных задачах).

Список литературы

Литература для педагога:

1. Беляева, Н. И. Методика преподавания основ безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. — М.: Академия, 2021. — 208 с.
2. Дьяченко, Л. П. Адаптивная физическая культура: методические основы работы с детьми с ОВЗ. — СПб.: Питер, 2020. — 256 с.

3. Зинин, С. А. Военно-патриотическое воспитание в системе дополнительного образования: практико-ориентированный подход. — М.: Просвещение, 2023. — 192 с.
4. Куликова, Е. В. Физическая культура: методика проведения тренировок с подростками. — М.: Юрайт, 2021. — 310 с.
5. Миронов, И. Н. Технологии командной работы в детских объединениях. — Казань: Центр детских инициатив, 2022. — 174 с.
6. Орлов, В. И. Психолого-педагогическая поддержка детей с ОВЗ в спортивной среде. — Екатеринбург: УралГУФК, 2020. — 220 с.
7. Семёнова, Т. А. Организация и проведение военно-спортивной игры «Зарница» в образовательной организации. — М.: Учитель, 2022. — 112 с.
8. Смирнова, Л. В. Безопасность жизнедеятельности: теория и практика преподавания. — СПб.: Лань, 2021. — 198 с.
9. Хромова, Ю. Н. Формирование универсальных учебных действий средствами физической культуры. — М.: Владис, 2023. — 144 с.
10. Чистяков, П. В. Дополнительное образование: инновационные формы и технологии. — М.: Владос, 2024. — 230 с.

Литература для обучающихся:

1. Белоусов, А. Ю. Основы ЗОЖ для подростков. — М.: Росучебник, 2021. — 96 с.
2. Власов, И. А. Учимся действовать в чрезвычайных ситуациях. — М.: Детство-Пресс, 2020. — 88 с.
3. Громова, С. Н. Я и команда: как стать надежным напарником. — СПб.: Клевер, 2023. — 104 с.
4. Егорова, М. В. Физкультура для всех: упражнения дома и на улице. — М.: Мнемозина, 2021. — 120 с.
5. Захаров, В. Л. «Зарница» — правила и стратегии игры. — М.: Литера, 2022. — 80 с.
6. Колесникова, Е. П. Как помочь себе и другим: простые правила первой помощи. — СПб.: Детгиз, 2023. — 72 с.
7. Ларионова, Н. С. Подросток в спорте: мотивация, привычки, успех. — М.: Ювента, 2024. — 128 с.
8. Михайлова, А. И. Спорт и инклюзия: быть вместе. — М.: Самокат, 2022. — 90 с.
9. Овчинников, Р. В. Уроки безопасности: что важно знать каждому. — М.: Робин, 2020. — 100 с.
10. Ширяева, Е. Г. Азбука физической активности для подростков. — М.: Учитель, 2021. — 98 с.

Оценочные материалы

Результативность освоения программы «Точка опоры» отслеживается на протяжении всего курса. Контроль основан на принципах регулярной обратной связи, учета индивидуального и командного прогресса, а также мотивационной включенности участников, в том числе подростков с ОВЗ. Особое внимание уделяется не только физической подготовленности, но и развитию ответственности, командного взаимодействия, дисциплины и готовности к действию в различных условиях.

Входной контроль

Цель: выявить стартовый уровень физической подготовки, представления о безопасности, готовность к командной работе и мотивацию.

Формы: мини-тест; анкетирование об опыте участия в физкультуре, играх, ЗОЖ и командной деятельности; устная беседа: ожидания, страхи, цели.

Текущий контроль

Проводится на каждом занятии, в ходе теоретических и практических модулей.

Формы: педагогическое наблюдение за техникой и активностью; выполнение индивидуальных и групповых заданий (строевые действия, помощь товарищу, прохождение этапа); самооценка и взаимная оценка (чек-листы, карточки обратной связи);

мини-опросы и блиц-викторины по темам: безопасность, первая помощь, командные сигналы; дневник участника: отслеживание самочувствия, прогресса, командной вовлеченности.

Промежуточный контроль

Проводится по завершении ключевых модулей (строевая, тактическая, ОФП, первая помощь).

Формы: практическое задание; групповая демонстрация навыков (тактическое перемещение, эвакуация «пострадавшего»; мини-проект: видеоролик, сценарий этапа «Зарницы», творческое задание; командный зачет.

Итоговый контроль

Проводится в финале программы, после проведения военно-спортивной игры «Зарница».

Формы: защита итогового проекта (ролевая тренировка, авторский этап); портфолио: прогресс, командные результаты, отзывы товарищей; групповая рефлексия, анкетирование.

Показатели и критерии результативности освоения ДОП:

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	Высокий	Уверенно оперирует понятиями (ОФП, разминка, безопасность, помощь), объясняет принципы ЗОЖ и действия в игре «Зарница».
	Средний	Ориентируется в основных терминах, отвечает с подсказками, допускает неточности.
	Низкий	Затрудняется воспроизводить теоретические сведения, не может объяснить ключевые понятия без помощи.
Предметный: специальные практические навыки	Высокий	Самостоятельно выполняет задания, соблюдает технику безопасности, действует уверенно и эффективно.
	Средний	Выполняет упражнения с частичной помощью, знает правила, но допускает технические ошибки.
	Низкий	Требуется постоянного сопровождения, неуверен в действиях, часто нарушает технику.
Метапредметный	Высокий	Ставит цели, ведёт дневник, отслеживает прогресс, применяет знания вне занятий.
	Средний	Осознаёт динамику, с подсказкой фиксирует результаты, ведёт чек-лист.
	Низкий	Не отслеживает изменения, нуждается в контроле и внешней мотивации.
Личностный: организационно-волевые, ценностные качества	Высокий	Ответственен, дисциплинирован, проявляет инициативу, уважает правила и традиции команды.
	Средний	Соблюдает режим, активно участвует, выполняет задания вовремя.
	Низкий	Требуется постоянного напоминания, не проявляет интереса к задачам и правилам.
Личностный: поведенческие навыки	Высокий	Уважительно взаимодействует с другими, принимает на себя лидерские или вспомогательные роли, вносит вклад в общее дело.

	Средний	Участвует в командной работе, выполняет поручения, следует правилам общения.
	Низкий	Конфликтен или пассивен, игнорирует правила взаимодействия, не вовлекается в групповую деятельность.

Форма фиксации образовательных результатов — **«Карта результативности освоения программы дополнительного образования «Точка опоры»»** (см. Приложение 1).

Оценка каждого показателя осуществляется по **трёхбалльной шкале**:

- 1 балл** — низкий уровень,
- 2 балла** — средний уровень,
- 3 балла** — высокий уровень.

Уровни освоения программы:

Уровень	Баллы
Высокий	13–15 баллов
Средний	8–12 баллов
Низкий	7 и менее

Карта результативности освоения программы дополнительного образования «Точка опоры»

Ф.И. обучающегося: _____

Возраст: _____ Группа: _____

№	Показатель	Уровень	Баллы (1–3)	Комментарии педагога
1	Теоретические знания			
2	Двигательные и практические навыки			
3	Самоанализ и саморегуляция			
4	Волевые качества			
5	Коммуникативные навыки			

Итоговое количество баллов: _____

Уровень освоения: _____ (высокий / средний / низкий)

Дата заполнения: _____ Подпись педагога: _____