



Комитет образования, культуры и спорта  
Администрации города Костромы

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Беркут» города Костромы  
имени Героя Советского Союза О. А. Юрасова»

Принята на заседании  
педагогического совета от  
30 мая 2025 г.  
Протокол №5



Утверждаю:  
Директор ЦВР «Беркут»  
Владимирова Е.И.  
«30» мая 2025г.

Приказ №47/01-02 от 30.05.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
краткосрочная программа  
социально-гуманитарной направленности  
«ОПТИМИСТЫ»**

(для обучающихся детского объединения  
«Основы рукопашного боя»)

Возраст обучающихся: 12 -17 лет  
Срок реализации программы: 5 дней

**Автор программы:**  
Сабуров Владимир Александрович,  
педагог дополнительного образования

Кострома, 2025

## Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Оптимисты» (далее – программа) - модифицированная; по уровню усвоения – стартовый (ознакомительный уровень). Программа «Оптимисты» реализует социально – гуманитарную направленность деятельности учреждения.

*Программа направлена на:*

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Программа разработана согласно требованиям следующих законодательных актов и нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 16 октября 2019 г. N 336-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (от 29 мая 2015г. №996-р);
- Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 "Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления", утвержденный приказом Росстандарта от 31 июля 2018 г. N 444-ст.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические правила требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2017 г. N 656 "Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления" (зарегистрирован Минюстом России 1 августа 2017 г., регистрационный N 47607);

- Приказ Минпросвещения России от 23 августа 2018 г. N 6 "Об утверждении примерной формы договора об организации отдыха и оздоровления ребенка" (зарегистрирован Минюстом России 23 октября 2018 г., регистрационный N 52514);

- Приказ Минпросвещения России от 21 октября 2019 г. N 570 "Об утверждении общих принципов формирования и ведения реестров организаций отдыха детей и их оздоровления, а также типового реестра организаций отдыха детей и их оздоровления" (зарегистрирован Минюстом России 27 декабря 2019 г., регистрационный N 57034);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04);

- Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. N Пз-1303/06 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 1 марта 2021 г. N ДГ-409/06 «О перечне нормативных правовых актов в сфере организации отдыха и оздоровления детей»;

- Устав учреждения.

### **Актуальность программы**

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся.

*Актуальность разработки и реализации настоящей программы продиктована:*

- наличием социального заказа на организованный летний отдых и досуг детей;
- стремлением удовлетворить потребности детей в общении, игре, творчестве и иных лично привлекательных формах деятельности;
- стремлением создать условия для ранней профориентации детей и подростков;
- стремлением сократить пространство для праздного времяпровождения и девиантного поведения детей;
- необходимостью раскрытия творческого и интеллектуального потенциала подростков и педагогов.
- стремлением обеспечить восстановление их физических, моральных и психологических сил детей и подростков.

Программа предполагает организацию летнего досуга в форме представляющую собой взаимосвязь комплекса спортивных занятий и мероприятий культурной и творческой направленности.

**Отличительная особенность данной программы** заключается в организации культурно-развивающих мероприятий для воспитанников, занимающихся спортом. Главное отличие программы состоит в том, что в ее основе акцент делается на творческую, практическую и познавательную деятельность.

**Цель программы:** создание условий для развития качеств творческой, активной личности.

**Задачи:**

- создать условия для организованного отдыха детей и подростков – участников программы в каникулярный период;
- обеспечить вовлечение детей и подростков – участников программы в различные формы конструктивного, социально значимого и личностно привлекательного отдыха и досуга;
- содействовать укреплению здоровья и формированию потребности ведения здорового образа жизни;
- содействовать раскрытию творческого потенциала участников программы;
- создать благоприятную психоэмоциональную атмосферу, способствующую раскрытию, развитию и реализации интеллектуального, творческого потенциала участников программы
- формировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач;
- развивать творческие способности детей в процессе игровой деятельности;
- воспитывать личностные качества (сосредоточенность, организованность, сопереживание, умение управлять своими поступками, чувствами).

#### **Принципы, используемые при реализации программы**

- принцип нравственного отношения друг к другу, к окружающему миру;
- принцип творческого отношения к делу;
- принцип добровольности участия в делах;
- принцип учета возрастных особенностей детей;
- принцип доступности выбранных форм работы;
- принцип безопасности при проведении всех мероприятий.

#### **Возраст и условия набора участников программы**

Участниками программы являются дети детского объединения «Основы рукопашного боя» в возрасте от 12 до 17 лет из различных социальных групп. Максимальная наполняемость – 12 человек. В детское объединение принимаются все желающие, набор детей свободный.

**Предполагаемые сроки:** 2 по 7 июня 2025 года,

**Место проведения занятий:** кабинет «Начальная военная подготовка», спортивный зал, актовый зал.

**Форма обучения:** очная.

**Объем программы:** 20 учебных часов с одной учебной группой.

**Режим занятий:** ежедневно по четыре учебных часа с одной учебной группой.

Основными формами организации детей при проведении занятий являются: групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные, коллективные.

#### **Формы реализации программы**

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- экскурсии;
- мастер-классы;
- беседа;
- работа в малых группах;
- тренинг.

### Планируемые результаты реализации программы:

В результате освоения программы, обучающиеся будут:

#### Знать:

- правила проведения спортивных игр;
- правила оказания первой помощи;
- виды узлов;
- правила сборки – разборка макета автомата Калашникова.

#### Уметь:

- осуществлять неполную разборку-сборку автомата Калашникова;
- вязать различные узлы;

Дополнительно в результате реализации программы предполагается, что ее участники:

- приобретут элементарные навыки конструктивного общения, умения индивидуальной и коллективной деятельности;
- восстановят свои физические и морально-психологические силы;
- удовлетворят потребность в общении, активности, творчестве;
- раскроют свой творческий потенциал.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение. Знакомство с программой				
1.1.	Организационное занятие «Инструктаж по ТБ». Знакомство с программой	2	2	0	Опрос
Раздел 2. Спорт (12ч.)					
2.1.	Спортивная разминка	20	4	15	Сдача нормативов
2.2.	Спортивная игра	4		4	
Раздел 3. Досуг (5 ч.)					

3.1	Мастер – классы	4	1	4	Опрос по организации и участию в соревнованиях
3.2	Экскурсионная программа	5	1	4	Опрос
	Рефлексия. Подведение итогов	1		1	Анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Вводное занятие «Инструктаж по ТБ»

#### Тема 1.1. «Инструктаж по ТБ».

*Теория:* Знакомство с программой. Огонек знакомств. Инструктаж по технике безопасности. Игры на знакомство

### РАЗДЕЛ 2. Спорт

#### Тема 2.1. Спортивная разминка

*Теория:* Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила соревнований, их организация и проведение; зарядка!

*Практика:* Игры на командообразование; общая физическая подготовка; комплекс вольных упражнений на 15 счетов; виды спортивных зарядок.

#### Тема 2.2. Спортивная игра

*Практика:* Игры и игровые упражнения с прыжками; игры с бегом; игры и игровые упражнения на ориентирование в пространстве; игры с мячом.

### РАЗДЕЛ 3. Досуг

#### Тема 3.1. Мастер – классы

*Практика:* Виды узлов и их применение; кукла – оберег – работа с соломой; оказание первой медицинской помощи; сборка – разборка макета автомата Калашникова.

#### Тема 3.2. Экскурсионная программа

*Практика:* Экскурсия в планетарий города Костромы; интерактивная программа «Я шагаю по Костроме».

#### Тема 3.3. Рефлексия. Подведение итогов

*Практика:* Подведение итогов и анализ программы. Вручение сертификатов.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реалистичность реализации данной Программы обосновывается наличием в учреждении необходимых кадровых, материально-технических, информационно-методических и финансовых ресурсов:

**Информационно-методическое обеспечение** реализации Программы осуществляется для информирования участников, родителей и населения о ее мероприятиях посредством размещения информации с использованием следующих информационных и методических ресурсов:

- официальный сайт (представительство) учреждения (ЦВР «Беркут»):  
<http://www.eduportal44.ru/Berkut/default.aspx>

На официальной интернет странице учреждения в разделе – новостная строка планируется размещение всей актуальной информации о планируемых и проходящих мероприятиях Программы досуговой площадки. На интернет странице учреждения создана электронная методическая библиотека для педагогов – участников программы  
<http://www.eduportal44.ru/Berkut/DocLib8/Домашняя.aspx>

- страница учреждения в социальных сетях («В Контакте»).

В ходе реализации программы все занятия носят, в основном, практический характер, включают следующие элементы: организационный момент, краткий информационный блок, спортивную разминку, комплексы спортивных упражнений и игр, мастер-классы, подведение итогов и анализ деятельности детского коллектива и каждого участника занятия.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования Сабуровым Владимиром Александровичем.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Компьютер, ноутбук с подключением к сети Интернет для проведения занятий с применением ДОТ, сцена, спортивный зал, театральные атрибуты, костюмы.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вознюк Н.Г. Полная энциклопедия развивающих игр для детей. – М., 2009. – 45 с.
2. Гусев Д.А. Большая книга головоломок. – Москва, 2007 г.
3. Дополнительные образовательные программы. №5, 2009; №2, 2010; № 5, 2011.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997.
5. Леонтьева О.С. 500 головоломок для умеющих мыслить логически. – М., 2008.
6. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. - М.,1983
7. Рассел Кен, Филип Картер. Хитроумные головоломки. – М., 2007.

8. Учимся. Читаем. Играем. Выпуски 2006, 2007.
9. Фирсова Волохов А. В., Мирошкина И.И. Команда нашего двора. – Нижний Новгород, 2006.
10. Никитин Б.П. «Ступеньки творчества или развивающие игры». – М., 2005.
11. Сухин И. Игры с буквами и словами. Любимые сказки в кроссвордах, играх, загадках. – М., 1998.

## Календарный учебный график программы «Оптимисты»

N п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	02.06.2025	Вводное занятие. Техника безопасности Знакомство с программой «Оптимисты» «Огонек знакомства»	Лекция, беседа	Анкетирование Опрос
2	03.06.2025	Спортивная разминка Игровая программа «Ура, каникулы!» (подвижные игры, крокодил) Мастер-класс «Вязка узлов»	Игровой тренинг Мастер-класс	Практические упражнения
3	04.06.2025	Спортивная разминка «Марш –бросок»	Игровой тренинг Мастер-класс	Практические упражнения
4	05.06.2025	Спортивная разминка «Волейбол» «Футбол»	Игровой тренинг Экскурсия	Практические упражнения
5	06.06.2025	Спортивная разминка Турнир по бегу. Мастер-класс «Первая медицинская помощь»	Игровой тренинг Мастер-класс	Практические упражнения
6	09.06.2025	Спортивная разминка «Победный строй»	Игровой тренинг Экскурсия	Практические упражнения
7	10.06.2025	Спортивная разминка Игра «Тропа разведчика» Чайная пауза		Практические упражнения
8	11.06.2025	Спортивная разминка Интерактивная игра-	Игровой тренинг	Практические упражнения

		путешествие «Я шагаю по Костроме»		
9	13.06.2025	Спортивная разминка Просмотр художественного фильма Рефлексия. Подведение итогов	Игровой тренинг Мастер-класс	Практические упражнения