

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1
_____Л.М. Овчарова
Приказ от 31.08.2026 № 109

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 68 часов

Возрастная категория: от 6 до 17 лет

Состав группы: до 30 человек

Вид программы: модифицированная

Условие реализации программы: на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Разработчики программы:
Горохова Елена Дмитриевна,
тренер-преподаватель;
Латоша Татьяна Сергеевна,
инструктор-методист

г. Белореченск, 2026 год

Содержание

№ раздела и тем	Раздел, тема	Страница
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативно-правовая база Программы	4
1.3.	Направленность Программы	7
1.4.	Актуальность Программы	8
1.5.	Новизна Программы	9
1.6.	Отличительная особенность Программы	10
1.7.	Педагогическая целесообразность Программы	10
1.8.	Адресат Программы, уровень, объем и сроки Программы	12
1.9.	Формы обучения и режим занятий	13
1.10.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	14
1.11	Цели и задачи Программы	17
1.12.	Учебный план Программы и его содержание	19
1.13.	Планируемые результаты	30
2	Комплекс организационно-педагогических условий	32
2.1.	Календарный учебный график	32
2.2.	Условия реализации Программы	35
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы Программы	36
2.4.	Методическое обеспечение Программы	38
3	Воспитание	41
3.1.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	41
3.2.	Формы и методы воспитания	42
3.3.	Условия воспитания, анализ результатов	43
3.4.	Календарный план воспитательной работы	44
	Список литературы	46
	Приложение	48

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спорт и здоровье» ознакомительного уровня (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район (далее – МБУ ДО СШ 1) в объеме 68 часов.

Программа предназначена для учащихся 6-17 лет и ориентирована на формирование интереса к видам спорта, культивируемым в МБУ ДО СШ 1.

В Программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, привлекающая учащихся к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья, формирование пропорциональной фигуры, развитие силы. Занятия по Программе избавляют от многих физических изъянов (неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Упражнения, представленные в Программе, тренируют жизненно важные системы организма, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, являются средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Реализация Программы создаёт условия для постепенной адаптации учащихся к здоровому образу жизни и направлена на приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Это

достигается тем, что методы приобретения знаний, формирования умений и навыков, применения знаний производится в Программе в легкой игровой форме.

Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее – МО БМР КК), так как в соответствии с Проектом стратегии социально-экономического развития муниципального образования Белореченский район до 2030 года Программа:

создает условия, обеспечивающие возможность детям систематически заниматься физической культурой и спортом;

пропагандирует физическую культуру, спорт и здоровый образ жизни;
способствует развитию детского спорта на территориях сельских поселений МО БМР КК;

создает в системе дополнительного образования равные возможности для получения качественного образования;

создает в системе дополнительного образования позитивную социализацию детей.

Программа соответствует актуальным задачам дополнительного образования, в том числе обеспечению доступности ее реализации для различных категорий учащихся: для одаренных (мотивированных) детей, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации через индивидуальный образовательный маршрут для конкретного учащегося.

1.2. Нормативно-правовая база Программы

Нормативно-правовой базой Программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 25.12.2025 № 962 «О проведении в Российской Федерации Года единства народов России»;

Постановление правительства Российской Федерации от 11.11 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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 молодёжи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021г. №2 «об утверждении санитарных правил норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение губернатора Краснодарского края от 29.03.2023 №71-р «Об организации оказания государственных услуг в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;

Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики КК от 16.05.2023 №1381 «Об организации оказания государственных услуг в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;

Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 22.02.2024 №455 «О реализации системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Краснодарском крае»;

Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 22.02.2024 №457 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизы) на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания

государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

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

Письмо Минобрнауки Краснодарского края от 18.12.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановление администрации МО Белореченский район от 29.08.2023 №1124 «О некоторых мерах правового регулирования вопросов, связанных с оказанием муниципальной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии социальными сертификатами»;

Положение о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1;

Положение по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта в МБУ ДО СШ 1;

Устав и другие локальные нормативные акты МБУ ДО СШ 1.

1.3. Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как образовательная деятельность по Программе направлена на:

- привлечение учащихся, в том числе детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям оздоровительными, физическими упражнениями;

- проведение учебно-тренировочных занятий для достижения физического совершенствования, укрепления здоровья и повышения работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейших занятий спортом.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в том, что Программа решает задачи Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года:

«обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом;

расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни»¹.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Кроме того, обучение по данной Программе:

позволяет компенсировать недостаток движений в жизни детей школьного возраста;

ведет к отчетливому увеличению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

¹ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

способствует активной физической занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья, что отвечает запросам не только самих учащихся, но и их родителей.

- является профилактикой асоциального поведения;
- создаёт условия для творческой самореализации личности учащихся, укреплении психического и физического здоровья детей.

Таким образом, Программа способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности. Занятия по Программе обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности учащихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта.

1.5. Новизна Программы

Новизна Программа носит корпоративный характер, так впервые для МБУ ДО СШ 1 на ознакомительном уровне не ориентируется на какой-то определенный вид спорта, а развивает общие физические способности учащихся, что позволяет охватить значительно больше желающих заниматься физической культурой и спортом.

Новизна касается также отдельных компонентов Программы:

- Расширено количество досуговых мероприятий: походы выходного дня совместно с родителями, «Веселые старты», эстафеты «Папа, мама и я – спортивная семья».
- Учебно-тренировочные занятия дополнены посещением открытых уроков, соревнований для знакомства с культивируемыми в МБУ ДО СШ 1 видами спорта (баскетбол, волейбол, вольная борьба), что позволит учащимся в будущем определиться с выбором вида спорта.

1.6. Отличительная особенность Программы

Отличительная особенность данной Программы от уже существующих образовательных программ в том, что в процессе её реализации не проводится специальный отбор и не учитываются физиологические возможности учащихся (рост, вес), что позволяет посещать занятия любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные при отсутствии медицинских противопоказаний. Поэтому каждый ребенок после уроков имеет возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале весёлыми, разнообразными подвижными и спортивными играми.

Это означает, что, придя в МБУ ДО СШ 1, ребенок не сразу станет постигать основы и тонкости конкретного вида спорта. Достаточное время учащиеся занимаются различными подвижными играми, эстафетами, соревнованиями, досуговыми мероприятиями. Такие занятия проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным контролем тренера-преподавателя.

1.7. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что:

- в основе Программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья и организации занятости учащихся, с целью изолирования их от негативного влияния улицы;
- Программа направлена не только на усвоение учащимся знаний и представлений о физической культуре и спорте, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения;
- Программа способствует решению задач здоровьесбережения.

Педагогическая целесообразность Программы проявляется через систематические учебно-тренировочные занятия.

В процессе реализации Программы тренером-преподавателем используются различные педагогические приёмы, формы, средства и методы образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами Программы. К методам, используемым в процессе реализации Программы относят:

- методы приобретения знаний, формирования умений и навыков, применения знаний, творческой деятельности, закрепления и проверки знаний, умений и навыков, методы самостоятельной работы;
- словесные (лекция, беседа), наглядные (работа с иллюстрациями и схемами, просмотр видеороликов) и практические (игры);
- информационно-рецептивный метод (тренер-преподаватель передаёт информацию учащимся), репродуктивный (учащийся выполняет действия по примеру тренера-преподавателя),
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (методы вовлечения и формирования познавательного интереса, а также методы поощрения и порицания - для развития ответственности за результат обучения).
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности (наблюдение, выполнение упражнений).

Программа позволяет планомерно работать с учащимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Тренер-преподаватель в рамках реализации педагогической целесообразности Программы:

- решает проблему занятости свободного времени учащихся, пробуждение и поддержание их интереса к занятиям по общей физической подготовке;

- формирует у учащихся потребность в систематических занятиях этими физическими упражнениями, благодаря чему они приобщаются к здоровому образу жизни;
- доказывает на практике, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют усвоению общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

1.8. Адресат Программы, уровень, объем и сроки Программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации Программы – 6-17 лет. Это вновь поступившие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, а также те учащиеся МБУ ДО СШ 1, у которых по каким-либо причинам нет возможности продолжить занятия по программе спортивной подготовки, но желающих регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Требования к степени предварительной подготовки и уровню базового образования не предъявляются. Основным критерием отбора является интерес ребенка к физической культуре и спорту.

При формировании групп не учитывается гендерная принадлежность.

Формирование групп осуществляется на основе принципа одновозрастного и разновозрастного, что позволяет эффективно организовать учебный процесс с учётом возрастного и психолого-педагогического контекста.

Допускается включение в состав группы:

- детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- детей, проявляющих повышенную мотивацию и одарённость в физкультурно-спортивной сфере.

Уровень программы - ознакомительный.

Объем Программы - 68 часов

Срок реализации программы: 01.09 - 31.12.

1.9. Формы обучения и режим занятий

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в случае невозможности организации образовательной деятельности в местах проведения учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО СШ 1 по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам, в период карантина, чрезвычайных ситуаций, в период режима «повышенной готовности»).

Режим занятий предусматривает периодичность и продолжительность занятий:

общее количество часов Программы – 68 часов;

количество занятий в неделю – 2;

продолжительность одного занятия - 45 минут с 10-минутным перерывом;

количество часов в неделю – 4.

Программой предусматривается увеличение количества часов до 6 часов в неделю в случае, если по расписанию занятие выпадает на государственный праздник и, если Программой предусмотрено такой вид занятия как поход, экскурсия или посещение спортивных соревнований в качестве зрителей.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя может предусматриваться самостоятельная работа.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

1.10. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени предварительной подготовки, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), наличия способностей, физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 3 года.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудничество между учащимися разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Состав группы постоянный, допускается сменяемость учащихся не более 30 %.

Приём осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1.

Программой предусмотрен индивидуальный образовательный маршрут (далее – ИОМ), как способ организации образовательной деятельности, а также достижения образовательных результатов в соответствии с индивидуальным запросом ребёнка и социальным заказом его родителей. ИОМ Программы предполагает более гибкий и персонализированный подход к обучению, и может включать в себя изменение содержания, методов и средств обучения, а также сроков реализации.

Преимущества ИОМ заключается в следующем:

- позволяет адаптировать обучение к конкретным потребностям и возможностям каждого учащегося;

- способствует большей вовлеченности и заинтересованности в занятиях;
- помогает достичь лучших результатов в физическом развитии и спортивных достижениях;
- учит планировать и организовывать свою деятельность.

Основаниями для разработки ИОМ в Программе является выявление в процессе реализации Программы:

- особого интереса к какой-либо теме учебного плана;
- признаков одарённости, высоких физических способностей;
- отставания в освоении Программы по различным причинам (пропуски по болезни, плохая адаптация в коллективе и т.д.)

Разработка ИОМ осуществляется тренером-преподавателем совместно с учащимся и его родителями.

Реализация может происходить разными способами, например, через занятия в коллективе, групповые занятия или самостоятельное изучение.

Контроль за освоением ИОМ осуществляет тренер-преподаватель.

ИОМ может быть предоставлен любому учащемуся на любой ступени образовательного процесса в случае выявления оснований для разработки ИОМ.

ИОМ разрабатывается в МБУ ДО СШ 1 по форме (Приложение к Программе). По завершении ИОМ форма хранится в личном деле учащегося.

Порядок осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий регламентирован локальным нормативным актом «Положение о правилах применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в МБУ ДО СШ 1».

Для этого в МБУ ДО СШ 1 создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные

ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, что обеспечивает освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

используется мессенджер МАХ, с помощью которого учебно-тренировочные занятия проводятся синхронно, то есть все участники чата имеют одновременный доступ к чату;

тренер-преподаватель формирует расписание занятий в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно требованиям Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;

тренер-преподаватель оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

МБУ ДО СШ 1 самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с учащимся, и учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации Программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий применяются следующие организационные формы учебной деятельности:

Лекция;

Консультация;

Практическое занятие;

Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение реализации Программы может осуществляться в следующих режимах:

Тестирование on-line;
Консультации on-line;
Предоставление методических материалов;
Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

При реализации Программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обеспечивается защита персональных данных.

При реализации Программы используется сетевая форма, что позволяет привлекать ресурсы и специалистов других образовательных организаций.

Партнеры: общеобразовательные школы МО Белореченский муниципальный район №№ 3, 4, 5, 6, 7, 8, 16, 26, 31, 36, 68, МАОУ гимназия, МБУ ДО СШ «Авангард» и МАУ ДО «СШ имени И.И. Имгрунта».

1.11. Цель и задачи Программы

1.11.1. Цель Программы

Основной целью Программы является укрепление здоровья, развитие двигательных умений и навыков учащихся 6-17 лет посредством повышения их физической подготовленности при одновременном развитии мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Уточняющие цели Программы определяются на каждом отдельном занятии. Среди этих целей: формирование начальных знаний в области физической культуры и спорта, мотивация учащихся к познавательной деятельности; расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков; участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях; развитие коммуникативных навыков, чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, взаимоуважения, дисциплинированности, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: образовательные (предметные), личностные и метапредметные.

1.11.2. Задачи Программы

Образовательные (предметные) задачи:

получение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на учебно-тренировочных занятиях;

формирование начальных знаний о видах спорта, культивируемых в МБУ ДО СШ 1 (вольной борьбе, волейболе, баскетболе);

освоение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью (бег, прыжки и др.);

освоение правил спортивных и подвижных игр;

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Личностные задачи:

формирование общественной активности учащегося, его гражданской позиции;

формирование здорового образа жизни;

формирование умения работать в группе, команде;

формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

формирование силы воли, стремления к победе.

Метапредметные задачи:

развитие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;

формирование и совершенствование двигательной активности учащихся, развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

1.12. Учебный план Программы и его содержание

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации обучающихся (ФЗ № 273, ст.2, п.22; ст. 47, п.5).

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) не предусматривает проведение итоговой аттестации по Программе. Соответствие результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения определяется тренером-преподавателем методом наблюдения.

Поэтому учебный план Программы (таблица 1) содержит наименование разделов и тем, определяет последовательность и общее количество часов на их изучение (с указанием теоретических и практических видов занятий).

Таблица 1. Учебный план Программы

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Правила поведения в спортивной школе. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Знакомство с целями и задачами Программы.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.2	Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.3	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания,	0,5	0,5		Блиц-опрос

	кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом.				
1.4	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Режим питания.	1	1		Блиц-опрос
1.5	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.6	Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.7	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.	0,5	0,5		Блиц-опрос
2	Общая физическая подготовка	26		26	
2.1	Строевые упражнения	3		3	Наблюдение
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	3		3	Наблюдение
2.3	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	4		4	Наблюдение
2.4	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	3		3	Наблюдение
2.5	Статические упражнения	2		2	Наблюдение
2.6	Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	2		2	Наблюдение
2.7	Дыхательные упражнения	3		3	Наблюдение
2.8	Упражнения из акробатики	3		3	Наблюдение
2.9	Легкоатлетические упражнения	3		3	Наблюдение
3	Подвижные игры	28		28	
3.1.	Подвижные игры общего характера	18		18	Наблюдение
3.2	Подвижные игры, подводящие к видам спорта, культивируемым в МБУ ДО СШ 1 (баскетбол, волейбол, вольная борьба)	10		10	Наблюдение
4	Досуговые мероприятия (знакомство с видами спорта, посещение открытых тренировок или соревнований)	8		8	Наблюдение
5	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение
	Итого	68	4	64	

1.12.1. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория.

- Правила поведения в спортивной школе;
- Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- Знакомство с целями и задачами Программы;
- Лекции и беседы на темы:

- «Вредные привычки. Профилактика вредных привычек».
- «Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки»;
- «Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом»;
- «Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиена питания»;
- «Правильный режим дня для учащегося. Значение сна. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки».

Примечание. Данный раздел реализуется весь период обучения и в любых частях занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал подается в виде бесед.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Строевые упражнения.

Теория. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания.

Практика. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение строевым шагом, обычным шагом, бегом на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Упражнения на формирования правильной осанки.

Теория. Осанка при стоянии и ходьбе. Форма спины. Форма грудной клетки. Влияние общеразвивающих физических упражнений на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки.

Практика. Самообследование осанки. Проверка плоскостопия. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки:

«Самолет». Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно «полетать», совершая наклоны туловищем.

«Мельница». Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.

«Дровосек». Замах руками и наклон вперед.

«Рыбка». На животе поднимаются руки и ноги.

«Ласточка». Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.

«Велосипед». Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

Наклоны вперед с гимнастической палкой за спиной.

Ходьба с предметом на голове.

2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Теория. Виды упражнений для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, техника их выполнения.

Практика.

- опускать и поворачивать голову в стороны;
- поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы);
- наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны;
- в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении;
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади;
- садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться;
- прогибаться, лежа на животе;

- из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета;
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол);
- поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;
- стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

2.4. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Теория. Виды упражнений для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, техника их выполнения.

Практика.

- выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой;
- поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
- приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь;
- выполнять выпад вперед, в сторону;
- касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
- свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору;
- захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

2.5. Статические упражнения.

Теория. Виды статических упражнений, техника их выполнения.

Практика.

- сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче;
- общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге.

2.6. Упражнения для рук, плечевого пояса, шеи и туловища

Теория. Виды упражнений для рук, плечевого пояса, шеи и туловища, техника их выполнения.

Практика. Движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения в паре с сопротивлением. Отталкивание. Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

2.7. Дыхательные упражнения.

Теория. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, техника их выполнения.

Практика. Отработка дыхательных упражнений:

- на протяжении 5 секунд – вдох, на протяжении 5 секунд – выдох, во время которого расслабить мышцы грудной клетки, затем 5 секунд паузы, во время которой нужно находиться в состоянии максимального расслабления.
- объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд делается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними отделами легких, то есть, диафрагмой, затем следует 5-секундная пауза.
- полное дыхание правой, затем левой половины носа.
- втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунды, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунд, затем 5-секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время.
- максимальная вентиляция легких (максимально быстрые вдохи и выдохи). В течение 2,5 секунд - вдох, 2,5 секунды – выдох в течение одной минуты. Далее - максимальная пауза на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

2.8. Упражнения из акробатики.

Теория. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости с помощью акробатических упражнений.

Практика. Отработка акробатических упражнений: кувырков, стоек, переворотов.

2.9. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости с помощью легкоатлетических упражнений.

Практика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.

Раздел 3. Подвижные игры.

3.1. Подвижные игры общего характера.

Теория. Правила игр. Навыки, получаемые в процессе подвижных игр.

Практика. Игры:

«Цепи кованные». Количество игроков от 6 человек и более. Игроки должны разделиться на две команды. На ровной площадке игроки команд встают на против друг друга (лицом к лицу) и берутся за руки, образуя цепь. Расстояние между командами 7 - 10 метров. Игроки первой команды кричат: «Цепи, цепи кованные, разбейте нас». Игроки второй команды спрашивают: «Кем из нас?». Первая команда называет игрока, который, разбежавшись, должен разбить цепь. Если названному игроку удастся разбить цепь противника, он забирает одного игрока по месту разрыва цепи. Если разорвать цепь не удалось, разбивающий игрок становится "звеном" противоположной команды. Затем команды меняются ролями. Проигрывает та команда, в которой остается один игрок.

«Попади в цель». Для проведения игры необходимы картонный ящик и шарики для пинг-понга. В перевернутом вверх дном картонном ящике прорезают 3 дырки разных размеров. В любую из них должен легко проходить шарик пинг-понга. Прикрепляют ящик, чтобы он не двигался. Теперь все готово для игры. Главное - попасть шариком в одну из дырок.

Установить количество очков для попадания в широкое, среднее и маленькое отверстие. Каждому игроку дается 5 шариков. С определенного расстояния они должны забросить их в отверстия коробки. Выигрывает тот, кто имеет больше попаданий.

«Второй лишний». Играющие образуют круг, встав на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказался сзади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и снаружи. Если догоняющий осалит убегающего, то они меняются ролями.

«Посадка картошки». Количество игроков от 8 и более. Создаются две команды по 4 - 6 человек. Капитан держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии 20 - 30 шагов от каждой команды начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и «сажают» картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который бежит «собирать» картошку, и т. д. Побеждает команда, первая «посадившая» и «собравшая» всю картошку.

«Многоножка». Количество игроков от 4 и более. Игроков надо разделить на команды с одинаковым количеством человек и образовать одиночную линию. Игроки садятся на корточки, вытягивают руки и кладут их на плечи того, кто сидит впереди. Затем по команде игроки маленькими прыжками начинают двигаться вперед до финишной линии. Побеждает та команда, которая первой достигает финишной прямой.

3.2. Подвижные игры, подводящие к видам спорта, культивируемым в МБУ ДО СШ 1 (баскетбол, волейбол, вольная борьба).

Теория. Правила спортивных игр. Навыки, получаемые в процессе спортивных игр.

Практика.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

«Гонка мячей по кругу». Учащиеся становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

«Поймай мяч». Учащиеся делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

«Пять бросков». Учащиеся располагаются возле корзин на расстоянии 1-2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

«Борьба за мяч». Учащиеся делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Тренер-преподаватель в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Мяч капитану». Учащиеся делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Подвижные игры с элементами волейбола.

«У кого меньше мячей». Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

«Мяч над головой». Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

«Двумя мячами через сетку». Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч. По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется. Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

«Волейбольный обстрел». Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга

мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

«Попади в квадрат». Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Поддачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

Подвижные игры с элементами вольной борьбы.

«Петушьи бои». Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, учащиеся сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

«Переталкивание». Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), учащиеся стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

«Борьба за отрезок каната». Учащиеся пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

«Борьба за набивной мяч». Учащиеся в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

«Сорвать куш», учащиеся стоят по парам, лицом друг к другу, спрятав за поясом, за спиной кусок ткани (платок, майка, футболка). Задача - схватить у соперника этот кусок материи. Можно играть стенка на стенку.

«Осаливание». Учащиеся стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

"Третья точка". Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой, коленом или др. частью тела (стопы ног - две точки)

«Регби на коленях». Разделить играющих на две команды, поставить ворота из кеглей или нарисовать круг куда надо положить мяч. Участники передвигаются только на коленях или кувырками. Играющего без мяча атаковать запрещено. Атаковать вратаря во вратарской зоне также запрещено. Мяч разыгрывать с середины поля, проводится два тайма по десять минут.

4. Досуговые мероприятия. *Теория.* Знакомство с видами спорта, культивируемыми в МБУ ДО СШ 1 (баскетбол, волейбол, вольная борьба).

Практика. Посещение открытых учебно-тренировочных занятий, соревнований.

5. Итоговое занятие. Его содержание отражено в разделе Программы «Формы аттестации и оценочные материалы»

1.13. Планируемые результаты

1.13.1. Образовательные (предметные) результаты:

- знание об особенностях зарождения физической культуры и спорта;
- выполнение упражнений по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знание основ личной гигиены;
- знание причин травматизма при занятиях физической культурой и спортом и правил их предупреждения;
- знание начальных сведений об осанке, о функциях мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом.

1.13.2. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером-преподавателем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить.

1.13.3. Метапредметные результаты:

наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, в том числе регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять.

1.13.4. Результатом реализации Программы являются:

- наличие/отсутствие у учащегося к концу реализации Программы теоретических знаний по Программе;

- наличие/отсутствие практических умений и навыков по разделам программного материала;

- появление/отсутствие потребности к занятиям спортом и к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня.

1.13.5 Способы проверки результатов реализации Программы отражены в пункте 2.3 Программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (таблица 2) – это составная часть Программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая:

даты начала и окончания учебного периода: 1.09.2026 - 31.12.2026;

количество учебных недель – 17;

сроки контрольных процедур - декабрь 2026

сроки организованных походов, экскурсий – октябрь, декабрь 2026.

Таблица 2. Примерный календарный учебный график Программы с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	4
2	Общая физическая подготовка	6	7	7	6	26
3	Подвижные игры	7	6	7	8	28
4	Досуговые мероприятия	2	4	1	1	8
5	Итоговое занятие по освоению программы				2	2
	Итого	16	18	16	18	68

Календарно-тематический план Программы (таблица 3) отражает план реализации содержания Программы по месяцам в разрезе каждого учебно-тренировочного занятия.

Таблица 3. Календарно-тематический план Программы

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного занятия	Количество часов	Дата	Форма контроля
СЕНТЯБРЬ 2026				
1	Правила поведения в спортивной школе. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Знакомство с целями и задачами Программы.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Строевые упражнения	1,0		Наблюдение

	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Упражнения на формирование правильной осанки	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	Досуговое мероприятие (посещение открытой тренировки)	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	Досуговое мероприятие (посещение соревнований)	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА СЕНТЯБРЬ	16		Наблюдение
ОКТАБРЬ 2026				
1	Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.	0,5		опрос
	ОФП Статические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Легкоатлетические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	Досуговое мероприятие (Поход)	4		Наблюдение
4	ОФП Строевые упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения на формирование правильной осанки	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Дыхательные упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	ОФП Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение

	ИТОГО ЗА ОКТЯБРЬ	18		
НОЯБРЬ 2026				
1	Режим дня для учащегося. Значение сна.	0,5		опрос
	ОФП Строевые упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	ОФП Упражнения на формирование правильной осанки	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	Досуговое мероприятие (посещение открытой тренировки)	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	ОФП Легкоатлетические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА НОЯБРЬ	16		
ДЕКАБРЬ 2026				
1	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей. Волосами и ногтями, гигиена полости рта. Режим питания.	1		Блиц-опрос
	Подвижные игры	1		Наблюдение
2	ОФП Статические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
3	ОФП Дыхательные упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Легкоатлетические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	ОФП Дыхательные упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	Досуговое мероприятие	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
9	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2		зачет

	ИТОГО ЗА ДЕКАБРЬ	18		
	ВСЕГО ПО ПРОГРАММЕ	68		

2.2. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы в МБУ ДО СШ 1 соответствуют показателям, характеризующим общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности:

«- показатели, характеризующие открытость и доступность информации об организации, осуществляющей образовательную деятельность (далее - организации);

- показатели, характеризующие комфортность условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

- показатели, характеризующие доброжелательность, вежливость работников организации;

- показатели, характеризующие удовлетворенность условиями осуществления образовательной деятельности организаций».²

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение: помещение (спортзал), спортивная площадка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи, скакалки, конусы для эстафет, кубики пластмассовые, кегли, секундомер, мультимедийное оборудование.

Программу реализуют тренеры-преподаватели соответствующей квалификации, обладающие профессиональными знаниями, знающие специфику дополнительного образования, имеющие практические навыки организации учебно-тренировочного процесса. Всего тренеров-преподавателей - 21. Пять тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационную категорию. Пять тренеров-преподавателей имеют звание

² Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 года N 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

«Мастер спорта РФ», один – Кандидат в Мастера спорта РФ.

Один тренер-преподаватель награжден Почетной грамотой Министерства образования и науки РФ.

Два тренера-преподавателя имеют звание «Почетный работник общего образования РФ».

Один тренер-преподаватель имеет звание «Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани».

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы Программы

Результатом образовательной деятельности учащихся по Программе являются показатели, характеризующие сохранение, укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащихся - улучшение физических кондиций, рост уровня развития физических качеств, приобретение теоретических знаний, как основы здорового образа жизни.

В результате освоения данной Программы учащиеся:

знают:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы гигиены;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков;

умеют:

- выполнять упражнения по развитию физических качеств,

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей Программой,

владеют:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения тренировочных заданий по развитию физических качеств;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки.

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение итоговой аттестации.

Программой предусмотрен текущий контроль.

Текущий контроль проводится на каждом учебно-тренировочном занятии, в ходе которого контролируется посещаемость, активность учащихся, величина физической нагрузки и т.д.

По окончании учебного года для проверки уровня теоретических знаний и для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения сдаются контрольные тесты.

Кроме того, учащиеся выполняют упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

Форма фиксации результатов итогового занятия - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-» (таблица 4).

Таблица 4. Лист наблюдения по результатам итогового занятия

№ п/п	ФИО учащегося	Тестирование	Упражнения по ОФП

При проверке уровня теоретических знаний зачет ставится при правильном ответе на 50% и более. Критерии освоения выполнения упражнений приведены в таблице 5.

Таблица 5. Критерии освоения выполнения упражнений ОФП

Уровень освоения. Оценка	Выполнение общих физических упражнений
Низкий	Не выполнил, выполнил с грубыми ошибками
Средний	Выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Выполнил без ошибок

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

2.4. Методическое обеспечение Программы

Настоящий раздел представляет краткое писание общей методики реализации учебного плана Программы.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. При проведении учебно-тренировочного занятия применяется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Виды занятий определяются содержанием Программы и предусматривают теоретическую и практическую подготовку.

Теоретическая подготовка - педагогический процесс передачи знаний от тренера-преподавателя к учащимся в области истории развития спорта, профилактики травм и заболеваний, значения здорового образа жизни, включающий в себя воспитательную работу и психолого-педагогическое воздействие на учащихся.

Данный раздел дается весь период обучения и в любых частях занятия (подготовительная, основная, заключительная).

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций, бесед.

При реализации программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

Эффективность усвоения теоретических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические учебно-тренировочные занятия включают выполнение упражнений по общей физической подготовке (ОФП) и подвижные игры.

Основными средствами являются упражнения по ОФП, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, улучшения осанки.

В групповых занятиях учащиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Занятие состоит из 4 частей с примерным распределением времени: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10%, основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%. Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на занятиях продолжительностью 90 минут используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка - 5-10 мин;
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме - 25-35 мин.

Важное условие результативного обучения - точный показ

разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В процессе реализации Программы применяются следующие образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие.

Контрольные занятия проводятся в конце реализации Программы с целью проверки уровня освоения учащимися программного материала. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, по общей физической подготовке.

Соревновательные занятия проводятся в игровой форме для формирования соревновательного опыта.

3. Воспитание

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы является развитие личности, их самоопределение и социализация на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений;
- применении полученных знаний в воспитании дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности.

Целевые ориентиры воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы:

- принятие и осознание учащимися ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- достижение учащимися культуры самоконтроля своего физического состояния;
- уважение к жизни, достоинству и свободе каждого человека;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- привитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности.

3.2. Формы и методы воспитания

Программа имеет практико-ориентированный характер и предполагает свободный выбор тренером-преподавателем таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у учащихся индивидуальных способностей, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к занятиям спортом, нравственному поведению.

Основной *формой* обучения и воспитания в МБУ ДО СШ 1 является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием Программы учащиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются и проявляются достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и

работоспособности, необходимые для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития.

Воспитательная работа при освоении Программы ведётся следующими методами:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение через мини-беседы);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение).
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Воспитательная работа может проводиться также во время участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс при освоении Программы осуществляется в спортивных залах общеобразовательных школ №3,6,7,8,31,68 города Белореченска и Белореченского района в соответствии с нормами и правилами работы МБУ ДО СШ 1.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе наблюдения тренером-преподавателем за поведением детей, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, к старшим, к выполнению своих заданий по Программе.

Оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по Программе проводится также путём опросов родителей в процессе освоения Программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения, участия в соревнованиях и других мероприятиях.

Анализ результатов воспитания по Программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации Программы, продвижения в достижении определённых в Программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации Программы на учащихся. Результаты, полученные в ходе оценочных опросов, интервью используются в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы предназначен для организации и планирования мероприятий, направленных на развитие личности учащихся, формирование у них ценностных ориентаций, а также создание благоприятной среды для обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения	Срок проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Самое ценное, что у нас есть - жизнь»	беседа	сентябрь	Мониторинг вовлечения в беседу
2.	«День солидарности в борьбе против терроризма»	беседа	сентябрь	Мониторинг вовлечения в беседу
3.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	совместный поход с родителями	сентябрь	Активность участия
4.	«Психоактивные вещества-вред здоровью»	беседа	октябрь	Устное контрольное тестирование
5.	«Многонациональная Россия – страна героев»	беседа	ноябрь	Устное контрольное тестирование

6.	«Подарок для мамы»	«Весёлые старты»	ноябрь	Активность участия
7.	Ко Дню народного единства	соревнования	ноябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте
8.	«Спорт и алкоголь несовместимы»	беседа	декабрь	Устное контрольное тестирование
9.	Новогодние соревнования	спортивная эстафета	декабрь	Активность участия

Календарный план воспитательной работы является примерным, он может быть скорректирован с учетом мероприятий, проводимых в Белореченском районе Краснодарского края.

Список литературы

Литература для тренеров-преподавателей

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009г.
2. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.: Феникс, 2017 г.
3. Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль: Просвещение, 2014.
4. Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 методические рекомендации: Просвещение, 2015.
5. Миньков, П.Е. Порядок работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования /П.Е. Миньков, В.Г. Никитушкин //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018.
6. Михайлова, С.Н. Развитие координации движения у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности /С.Н. Михайлова. – СПб.: Речь, 2017.
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: «Физкультура и спорт» 2002 г.
8. Филин В.П. Начальная подготовка юного спортсмена. – М.: Просвещение, 2014г
9. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2000 г.

Литература для учащихся и родителей

1. Александрова, В.А. Здоровье вашего ребенка. Новейший справочник /В.А. Александрова. - СПб.: Сова, 2005. - 768 с.
2. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил.
3. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2000. -112с., ил.

4. Брайен, Д. Серьезный разговор: алкоголь / Д. Брайен.- М.: Мааон, 1998. - 32 с., ил.
5. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.
6. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье /А.П.Лаптев. – М.: Медицина, 1991. - 160 с., ил.
7. Прокофьева, С. Румяные щёчки /С. Прокофьева, Г. Сапгир. – М.:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский муниципальный район
Краснодарского края

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 22.04.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБУ ДО СШ 1
_____ Н.В. Лушнова
Приказ от 22.04.2026 № 77

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

ФИО учащегося _____

Возраст учащегося _____

Отделение _____

Дополнительная образовательная программа _____

Тренер-преподаватель _____

Основание для индивидуального образовательного маршрута _____

особый интерес к какой-либо теме учебного плана; выявление признаков одарённости, высоких физических способностей; отставание в освоении программы по различным причинам (пропуски по болезни, плохая адаптация в коллективе и т.д.)

Характеристика личностных качеств учащегося _____

Пояснительная записка к ИОМ

Цель ИОМ	
Задачи ИОМ	
Ожидаемый результат	

План реализации ИОМ

период _____

№п/п	Тема раздела «Общая физическая подготовка»	Содержание дополнительной или опережающей работ
1	Строевые упражнения	
2	Упражнения на формирование правильной осанки	
3	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	
4	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	
5	Статические упражнения	
6	Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	
7	Дыхательные упражнения	
8	Упражнения из акробатики	
9	Легкоатлетические упражнения	
10	Спортивные игры	

Дата завершения ИОМ _____

Подпись тренера-преподавателя _____